باب 8
حمل کے دوران معائنے

اس باب میں:

ماں سے گفتگو کریں............ 115

ماں کی صحت کا جائزہ لیں 116

پوچھیں کہ کیا اُسے متلی یا قے آ رہی ہے؟ 116

ماں سے پوچھیں، کیا وہ کمزوری محسوس کر رہی ہے 117

پوچھیں کیا وجائنا سے خون آیا تھا.................. 118

کیا ماں کے پیٹ، کمر یا ٹانگوں میں شدید درد ہوتا ہے ... 119

عورت سے پوچھیں، کیا اس کا سانس پُھولتا ہے 121

ذیابیطس کی علامات کا پتہ لگائیں 121

ماں کے جسم کا معائنہ کریں 123

خون کی کمی (اینیمیا) کی علامات چیک کریں............ 123

ناکافی غذا یا آیوڈین کی کمی کی علامات تلاش کریں...... 124

عورت کا وزن کریں 125

ماں کا ٹمپریچر چیک کریں............................. 126

ماں کی نبض چیک کریں............................. 127

ماں کا بلڈ پریشر چیک کریں 129

پری ایکلیمپسیا کی علامات تلاش کریں.............. 132

مثانے یا گردے میں انفیکشن کی علامات تلاش کریں ... 135

بچّے کا معائنہ کریں............ 137

ماں کے یوٹرس کی پیمائش کریں......................... 137

بچّے کی پوزیشن معلوم کریں............................ 143

بچے کے دل کی دھڑکن سنیں 146

خطرے کی علامات کی صورت میں کیا کیا جائے...... 150

معائنے کے بعد 152

ماں کو اگلے معائنے کا وقت بتائیں 152

حمل کے دوران معائنوں کا ریکارڈ 153

باب 8

حمل کے دوران معائنے

حمل کے دوران باقاعدگی کے ساتھ معائنے کے تین اہم حصّے ہوتے ہیں: حاملہ سے گفتگو کرنا، اس کے جسم کا معائنہ کرنا اور بچے کا معائنہ کرنا۔کوشش کریں کہ ہر مرتبہ جب حاملہ معائنے کے لیے آئے تو آپ نے ماں اور بچے کے بارے میں جو کچھ معلومات حاصل کی ہیں، انہیں لکھ لیں۔

معائنے کے ہر حصّے میں کچھ اچھی اور کچھ خطرناک علامات ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ کوئی خطرناک علامت محسوس کریں تو صرف دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ آپ خود بھی عورت کی دیکھ بھال کرسکتی ہیں یا اُسے طبّی امداد کی ضرورت ہوسکتی ہے، بعض اوقات آپ کے لیے ہمارا مشورہ یہی ہوگا کہ آپ طبّی معالج سے رجوع کریں، اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ماہر صحت کارکن یا ڈاکٹر آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے گی کہ آیا عورت کی صحت کو خطرہ لاحق ہے یا وہ ٹھیک ہے۔ اگر کوئی ڈاکٹر آپ کو طبّی مشورہ دینے پر آمادہ نہ ہوتو آپ کو چاہیے کہ عورت کو طبّی مرکز بھیج دیں۔

خبردار! حاملہ عورت میں مندرجہ ذیل علامات انتہائی خطرناک ہیں:

1- **وجائنا سے خون آنا** (دیکھیں صفحہ 118)

2- **پیٹ میں شدید درد** (دیکھیں صفحہ 119)

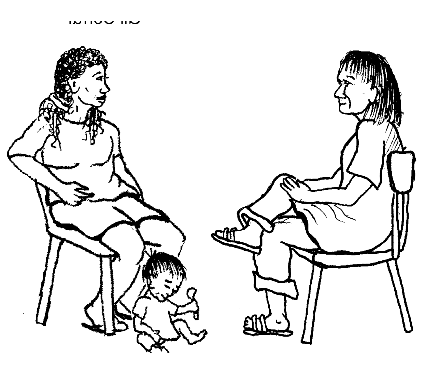
3- **تیز بخار** (دیکھیں صفحہ 127)

4- **ہائی بلڈ پریشر، سردرد، غنودگی یا نظر دھندلانا** (دیکھیں صفحہ 132 اور 133)

ہر بار معائنے پر عورت کو یاد دلائیں کہ اگر اُسے ان میں سے کوئی ایک بھی علامت محسوس ہوتو فوراً طبّی مدد حاصل کرے۔

ماں سے گفتگو کریں

معائنے کا آغاز گفتگو سے کریں۔ ماں سے پوچھیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہی ہے یا اس کا حمل کیسا ہے۔ اس سے پوچھیں کہ کیا اُسے کوئی شکایت ہے یا اس کے ذہن میں کوئی سوالات ہیں۔



ماں کی صحت کا جائزہ لیں

اچھی علامات ماں تندرست دکھائی دیتی ہے اور وہ خود کو ہشاش بشاش اور خوش محسوس کرتی ہے۔

خطرے کی علامات ماں بیمار، پژمردہ اور ناخوش دکھائی دیتی ہے۔

ماں سے باتیں کرتے ہوئے اُس کی عمومی صحت کے بارے میں ہر چیز کا نوٹس لیں۔ مثال کے طور پر:

- کیا اُس کے جسم میں طاقت اور توانائی ہے یا وہ تھکی ہوئی اور بیمار ہے؟
- کیا وہ آسانی سے حرکت کرسکتی ہے یا وہ سُست نظر آرہی ہے؟
- کیا وہ واضح طور پر سوچ سمجھ کر باتیں کرسکتی ہے یا وہ اُلجھن میں ہے؟
- کیا اُس کی جلد صاف شفاف ہے یا اُس پر سوجن اور خارش کے نشان ہیں؟
- کیا وہ خوش نظر آتی ہے یا وہ غمگین اور اُداس ہے؟

اگر عورت کی عام صحت خراب دکھائی دے تو اسے خصوصی توجہ اور دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ خواہ آپ کو یہ علم نہ ہو کہ اُس کے ساتھ کیا مسئلہ ہے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ اُس کے ساتھ کوئی نہ کوئی مسئلہ ہے تو اُس پر توجہ دیں اور اُسے یاد دلائیں کہ اگر اُس کی حالت زیادہ خراب ہوجائے تو وہ آپ کو ضرور بتائے۔ ممکن ہے کہ اُسے طبّی مشورے کی ضرورت پڑے۔

پوچھیں کہ کیا اُسے متلی یا قے آرہی ہے؟

اچھی علامات ماں کو متلی یا قے نہیں ہوتی یا شروع کے 3 یا 4 مہینوں میں معمولی سی متلی ہوتی ہے۔

خطرے کی علامات

- ماں کو بُری طرح قے آتی ہے، یا پانی بھی اس کے پیٹ میں نہیں ٹھہرتا۔
- ماں کو ذرا سا پیشاب آتا ہے یا پیشاب رک جاتا ہے یا پیشاب کا رنگ گہرا ہوتا ہے۔
- پہلے 3 ماہ کے بعد ماں کے وزن میں ایک کلو (2 پونڈ) سے بھی کم اضافہ ہوا ہے۔

حمل کے ابتدائی 3 یا 4 ماہ کے دوران بہت سی عورتوں کو متلی محسوس ہوتی ہے، عام طور پر یہ خطرناک بات نہیں ہوتی، لیکن اگر عورت بہت زیادہ قے کرے، اُسے کھانے کی خواہش نہ ہو یا مائع غذا بھی پیٹ میں نہ ٹھہر سکے تو آگے اس کے ساتھ مسائل ہوں گے۔ ممکن ہے کہ وہ اور اس کا بچہ غذائیت کی کمی کا شکار ہوجائیں۔ متلی اس بات کا بھی اشارہ ہوسکتی ہے کہ کچھ اور گڑبڑ بھی ہے۔

اگر متلی معمولی ہو اور حمل کے ابتدائی عرصے میں ہو تو صفحہ 75 دیکھیں جہاں ماں کے علاج کے لیے چند مفید طریقے دیئے گئے ہیں۔ اگر ان طریقوں سے کام نہ چلے، یا قے کی شکایت بہت شدید ہوجائے تو طبّی مشورہ حاصل کریں۔ ایسی دوائیں موجود ہیں جو معدے کو آرام دیتی ہیں اور عورت کھانا کھاسکتی ہے۔

اگر ماں کو ہیضہ ہوجائے اور پتلے دست آنے لگیں یا قے کے ساتھ ساتھ بیماری کی دوسری علامات موجود ہوں تو

طبّی مشورہ حاصل کریں۔ عورت کا معائنہ کرنا چاہیے کہ اُسے انفیکشن، ملیریا، السر (معدے میں زخم) اور پیرا سائٹس (آنتوں میں نقصان دہ کیڑے یا دوسرے جراثیم) تو نہیں ہیں۔

اگر ماں کے پیٹ میں کیڑے ہوں لیکن ان کی وجہ سے بہت زیادہ تکلیف نہ ہو تو اسے چاہیے کہ زچگی تک انتظار کرے اور اس کے بعد ان کے لیے دوا لے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے والی بعض دوائیں ہونے والے بچّے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں، خصوصاً پہلے 3 ماہ کے دوران اس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اگر ان کیڑوں کی وجہ سے تکلیف بہت زیادہ ہو اور ماں کا وزن معمول کے مطابق نہ بڑھ رہا ہو یا بیماری کی دوسری علامات نظر آئیں تو طبّی مشورہ حاصل کریں۔

اگر ماں کا پیشاب بند ہوجائے تو فوراً طبّی مشورہ حاصل کریں۔ ممکن ہے کہ اس کے جسم میں پانی کی شدید کمی (ڈی ہائڈریشن/dehydration) ہوگئی ہو، یہ بہت خطرناک حالت ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں اسے نس کے راستے جسم میں مائع (آئی وی فلوئڈز) پہنچانے کا انتظام کرنا چاہیے۔ (دیکھیں صفحہ 366) اس کے ساتھ دواؤں کی بھی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ آئی وی فلوئڈز چڑھانے کی تربیت لے چکی ہیں تو ماں کو آئی وی فلوئڈز چڑھانا شروع کردیں، اس کے بعد ماں کے لیے طبّی مدد حاصل کرنے جائیں۔

اگر علاقے میں دوسرے لوگوں کو بھی متلی ہو رہی ہو یا قے اور دستوں کی بیماری عام ہو تو اس کا مطلب ہے کہ پانی میں کوئی گندگی شامل ہوچکی ہے۔ ماں کو پیرا سائٹس مارنے کی دوا دینے کا کوئی فائدہ نہیں ہوگا کیوں کہ گندے پانی کی وجہ سے پیرا سائٹس دوبارہ اس کے جسم میں داخل ہوجائیں گے۔ اگر پانی گندہ ہے تو ماں کو چاہیے کہ اُبال کر پیے اور صرف اُبلے ہوئے پانی سے کھانا پکائے۔ پانی کو صاف کرکے قابلِ استعمال بنانے کے سادہ طریقے جاننے کے لیے دیکھیں کتاب ''جہاں عورتوں کے لیے ڈاکٹر نہ ہو''۔

ماں سے پوچھیں، کیا وہ کمزوری محسوس کر رہی ہے

اچھی علامات ماں کو جسم میں توانائی اور بھرپور طاقت محسوس ہوتی ہے۔

خطرے کی علامات ماں ہر وقت کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرتی ہے، خاص طور پر حمل کے چوتھے مہینے کے بعد یہ شکایت زیادہ ہوتی ہے۔

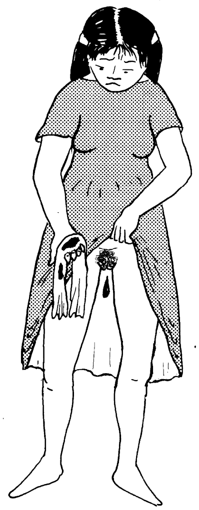
اگر حاملہ عورت پہلے 3 ماہ کے دوران زیادہ غنودگی محسوس کرے اور اسے نیند زیادہ آتی ہو تو یہ بات معمول کے مطابق ہے۔ یہ حالت حمل کے آخری 4 سے 5 ماہ کے دوران بھی ہوتی ہے۔ لیکن حمل کے بقیہ عرصے کے دوران اس میں خوب طاقت اور توانائی ہونی چاہیے۔

اگر عورت طویل عرصہ سے کمزوری یا تھکاوٹ کا شکار ہے تو اُسے مندرجہ ذیل میں سے ایک یا ایک سے زائد مسائل لاحق ہوسکتے ہیں:

- اچھی خوراک کی کمی (دیکھیں صفحہ 33 تا 43)
- خون کی کمی (دیکھیں صفحہ 123)
- ڈپریشن (دیکھیں صفحہ 290)
- بہت زیادہ کام کاج
- بیماری

یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ اس کی کمزوری کا سبب کیا ہے۔ جس ماں کو حمل کے دوران بہت زیادہ کمزوری محسوس ہوتی ہو، اسے لیبر اور پیدائش میں زیادہ مسائل ہوسکتے ہیں۔ اس کے زچگی کے درد (لیبر) طویل اور مشکل ہوسکتے ہیں، زیادہ مقدار میں خون آسکتا ہے یا بچے کی پیدائش کے بعد انفیکشن ہوسکتا ہے۔ اس کے بچے کے بھی بیمار پڑنے کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔

پوچھیں کیا وجائنا سے خون آیا تھا



اچھی علامات

- خون خارج نہیں ہوا۔
- ابتدائی مہینوں کے دوران چند دنوں کے لیے بہت معمولی سا خون آیا، یا پیٹ میں مروڑ کے بغیر کپڑوں پر خون کے دھبے لگے۔
- لیبر شروع ہونے سے 2 یا 3 دن پہلے گلابی یا معمولی سا خون آلود میوکس خارج ہوا۔
اس میوکس کو 'شو' (show) یا 'میوکس پلگ' کہتے ہیں۔

خطرے کی علامات

- ماہواری میں جتنا خون آتا ہے، حمل کے دوران کسی بھی وقت اتنا خون خارج ہونے لگے۔
- حمل کے دوران کسی بھی وقت درد کے ساتھ خون آنے لگے۔
- حمل میں 4، ساڑھے چار مہینے کے بعد میں بغیر درد کے خون آنے لگے (پلیسینٹا پریویا)۔

ابتدائی 6 ماہ کے دوران مروڑ کے ساتھ خون آنا

اگر ماں کو مروڑ کے ساتھ خون آنے لگے تو ممکن ہے کہ یہ مس کیرج یا خود بخود حمل گرنے کی علامت ہو۔ اگر خون کا اخراج بہت کم ہے (دھبّے پڑے ہوں) تو خطرہ بھی کم ہے۔

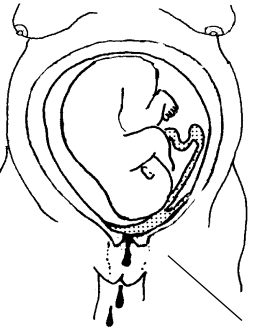
مندرجہ ذیل صورتوں میں طبّی مدد لیں:

- خون کا اخراج ماہواری کی طرح یا اس سے بھی زیادہ ہو۔
- ماں کا حمل 3 ماہ سے زیادہ مدّت کا ہوچکا ہو۔
- ماں کو بخار ہو۔
- ماں کی وجائنا میں شدید درد ہو یا بدبو آرہی ہو۔

حمل گرنے کے بعد ہونے والی دشواریوں اور مسائل پر قابو پانے میں عورت کی مدد کرنے کے بارے میں باب نمبر 22 صفحہ 421 دیکھیں۔

پلیسینٹا پریویا

بغیر درد کے خون خارج ہو رہا ہو، خصوصاً حمل کے دوسرے نصف حصے میں تو اس کا مطلب پلیسینٹا پریویا ہوسکتا ہے۔ اس حالت میں پلیسینٹا، سرویکس کو مکمل یا جزوی طور پر ڈھانپ لیتا ہے، حالانکہ عام حالت میں اسے یوٹرس کے اوپری حصّے سے جڑا



ہونا چاہیے ۔ جب حمل کی مدت پوری ہونے کے قریب آتی ہے اور سرویکس کھلنا شروع کرتا ہے تو پلیسینٹا کا یوٹرس کی طرف والا حصّہ بھی پھٹنے لگتا ہے اور کسی کچّے زخم کی طرح ہو جاتا ہے۔ پلیسینٹا کے ذریعے ماں کا خون وجائنا کے راستے خارج ہونے لگتا ہے۔ یہ بہت خطرناک صورت حال ہوتی ہے، اس میں ماں اور بچہ مر بھی سکتے ہیں۔

جس ماں میں پلیسینٹا پریویا ہونے کا شبہ ہو اس کی وجائنا کا معائنہ ہرگز نہ کریں۔

اسے شاک سے نکالنے کے لیے اقدام کریں (صفحہ 253) اور **فوری طبّی امداد حاصل کریں۔**

کیا ماں کے پیٹ، پیٹھ یا ٹانگوں میں شدید درد ہوتا ہے

اچھی علامات پیٹ، پیٹھ یا ٹانگوں میں درد نہیں ہے، یا اگر درد ہوتا ہے تو وہ شدید اور خطرناک نہیں ہوتا بلکہ محض بے آرام کرنے والا ہوتا ہے، مثلاً:

- پیٹ میں ہلکے، بے ترتیب مروڑ لیکن پورے پیٹ میں یا پیٹ کے اندر زیادہ شدید (انہیں پریکٹس کنٹریکشنز بھی کہتے ہیں، دیکھیں صفحہ 158)
- اچانک شدید درد جس کی شدت پیٹ کے نچلے حصّے میں کم اور دونوں طرف زیادہ ہوتی ہے، یہ درد چند منٹ رہنے کے بعد خود ختم ہو جاتا ہے (دیکھیں صفحہ 82)
- کمر کا درد جو آرام کرنے، مساج کرنے یا ورزش کرنے پر کم ہو جاتا ہے۔
- کولہوں میں شدید درد جو ٹانگوں تک جا پہنچتا ہے اور آرام کرنے پر بہتر محسوس ہوتا ہے۔

خطرے کی علامات

اگر عورت کو اِن میں سے کوئی بھی درد محسوس ہو تو یہ کسی مسئلے کی علامت ہوسکتی ہے:

- حمل کے پہلے 3 ماہ کے دوران پیٹ میں درد یا مروڑ جو وقت کے ساتھ شدید ہو جاتی ہے یا بار بار ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ خود بخود اسقاط حمل (مس کیرج) شروع ہو رہا ہے (دیکھیں صفحہ 95)
- کسی ایک ٹانگ میں درد جو کسی طرح ختم نہ ہو، ٹانگ کی رگوں میں خون جمنے (لوتھڑے) کی علامت ہوسکتا ہے۔ (دیکھیں صفحہ 289)۔
- پیٹ کے نچلے حصّے میں مستقل درد جو سرک کر کمر کے دونوں طرف منتقل ہو جائے، یا کمر کا ایسا درد جو آرام، مساج یا ورزش کرنے سے کم نہ ہو۔ اگر اس کے ساتھ عورت کو بخار بھی ہو تو اس کی وجہ مثانے یا گردے کا انفیکشن ہوسکتا ہے (دیکھیں صفحہ 135)۔
- پیٹ کا کوئی بھی درد جس کے ساتھ بخار بھی ہو جائے، یوٹرس میں انفیکشن کی علامت ہوسکتا ہے (دیکھیں صفحہ 191)۔

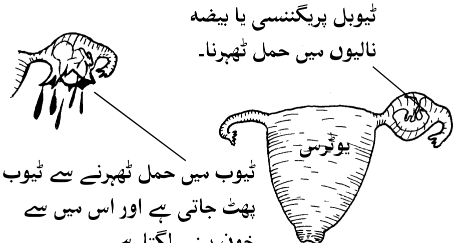
- حمل کے آخری زمانے میں پیٹ میں مستقل درد کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ پلیسینٹا، یوٹرس کی دیوار سے الگ ہو رہا ہے۔ (دیکھیں صفحہ 121)۔
- حمل کے پہلے 3 مہینوں کے دوران پیٹ میں یا دونوں طرف مستقل شدید درد کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ حمل یوٹرس کے بجائے بیضہ نالیوں میں (ٹیوبل پریگننسی) ٹھہر گیا ہے (مزید تفصیل کے لیے نیچے دیکھیں)۔

حمل کے ابتدائی عرصے میں مستقل درد (ٹیوبل پریگننسی)

حمل کے پہلے 3 ماہ کے دوران مستقل درد کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ حمل کسی غلط جگہ پروان چڑھ رہا ہے۔

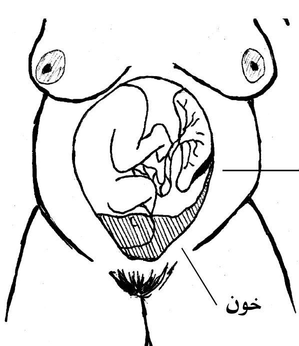
بچہ عام طور پر یوٹرس میں پروان چڑھتا ہے جو اس کی نشوونما کی صحیح جگہ ہے، لیکن کبھی کبھار بچّہ اُس نالی میں پرورش پانا شروع کر دیتا ہے جو اوور ی سے یوٹرس تک جاتی ہے۔ اس حالت کو ٹیوبل پریگننسی کہتے ہیں، یہ بہت خطرناک ہوتی ہے۔

شروع شروع میں ٹیوب حمل کی وجہ سے پھولتی اور پھیلتی ہے، لیکن جیسے جیسے حمل بڑھتا جاتا ہے ماں کو کسی ایک طرف پھوڑے، دکھن یا درد کا احساس ہونے لگتا ہے، پھر 3 ماہ پورے ہونے سے پہلے ٹیوب پھٹ جاتی ہے اور اس میں سے خون بہنے لگتا ہے، یہ خون عام طور پر جسم کے اندر ہی رہتا ہے اس لیے کسی کو اس کا پتہ نہیں چلتا، لیکن بعض اوقات یہ خون اتنی زیادہ مقدار میں بہہ جاتا ہے کہ عورت کی موت واقع ہوجاتی ہے۔ اگر آپ کو ٹیوبل پریگننسی کا شبہ ہوتو **فوراً طبّی مدد حاصل کریں**۔ ماں میں شاک کی علامات پر نظر رکھیں (دیکھیں صفحہ 253)۔



حمل کے آخری زمانے میں مستقل درد اور خون آنا (پلیسینٹا کا الگ ہونا)

حمل کے آخری چند مہینوں کے دوران پیٹ میں درد کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ پلیسینٹا، یوٹرس کی دیوار سے الگ ہوگیا ہے۔ اسے پلیسینٹا کا اکھڑ جانا (ڈی ٹیچڈ پلیسینٹا یا پلیسینٹا ابرپشن) کہتے ہیں (دیکھیں صفحہ 196)۔ ماں کے جسم میں اندر ہی اندر بڑی مقدار میں خون بہنے لگتا ہے، یوٹرس خون سے بھرا ہوتو سخت محسوس ہوسکتا ہے۔ یہ بہت خطرناک صورتِ حال ہوتی ہے–ماں اور بچہ دونوں ہلاک ہوسکتے ہیں– فوراً طبّی مدد حاصل کریں! عورت میں شاک کی علامات پر نظر رکھیں (دیکھیں صفحہ 253)۔



پلیسنٹا کا الگ ہوجانا (ڈی ٹیچڈ)پلیسنٹا

نوٹ: حاملہ عورت کے پیٹ میں درد، حمل سے متعلق کسی صورتِ حال کے بجائے کسی بیماری کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے۔ یہ بیماری اپنڈیکس کا انفیکشن (appendicitis) بھی ہوسکتی ہے۔ اس میں بخار ہوجاتا ہے، پیٹ کے دائیں طرف درد ہوتا ہے اور بھوک مرجاتی ہے)۔ اس کے علاوہ پیٹ کا درد پیرا سائٹس (اس کے ساتھ

متلی یا دست ہوتے ہیں)، یا السر (بعض اوقات متلی اور سیاہ رنگ کا پاخانہ آتا ہے) سے بھی ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کے خیال میں ماں کو ان میں سے کوئی تکلیف ہے تو طبّی مدد حاصل کریں۔

عورت سے پوچھیں، کیا اس کا سانس پُھولتا ہے

اچھی علامات تھوڑا سانس پھولنا، خاص طور پر حمل کے آخری زمانے میں ایک عام حالت ہے۔

خطرے کی علامات سانس پُھولنے کی تکلیف بار بار ہو، خاص طور پر بیماری کی دیگر علامات بھی موجود ہوں تو یہ خطرناک ہے۔

جب عورت 8 یا 9 ماہ کے حمل سے ہو تو تھوڑا بہت سانس پُھولنا عام بات ہے۔ جب بچے کا سائز بڑھتا ہے تو وہ اپنے پھیپھڑوں میں ہوا بھرتا اور خارج کرتا ہے جس کی وجہ سے عورت کے سانس لینے کے لیے کم جگہ بچتی ہے۔ جب بچہ لیبر شروع ہونے سے تھوڑا پہلے پیٹ میں نیچے کی طرف کھسک جاتا ہے تو عورت کے لیے سانس لینا نسبتاً آسان ہوجاتا ہے۔

سانس پُھولنے کی دیگر بھی وجوہات ہوسکتی ہے:

- الرجیز
- اینیمیا (دیکھیں صفحہ 123)
- دل کی تکلیف
- تپ دق یا ٹی بی (پھیپھڑوں کی متعدی بیماری)
- دمہ
- پھیپھڑوں کا انفیکشن
- پھیپھڑے میں خون کا لوتھڑا جم جانا (دیکھیں صفحہ 289)

اگر ماں کو سانس لینے میں ہر وقت مشکل ہوتی ہو، یا شدید مشکل کسی ایک وقت ہوتی ہو، یا آپ سمجھتی ہوں کہ اُسے اوپر بتائی گئی بیماریوں میں سے کوئی ایک تکلیف ہے، تو طبّی مدد حاصل کریں۔

ذیابیطس کی علامات کا پتہ لگائیں

خطرے کی علامات

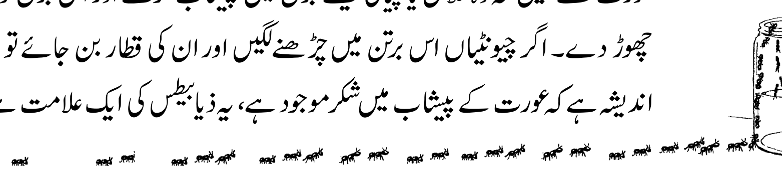
اگر مندرجہ ذیل میں سے چند علامات عورت میں پائی جائیں تو اُسے ذیابیطس ہوسکتی ہے۔ ذیابیطس کی مریض عورتوں میں یہ علامات ہمیشہ نہیں ہوتیں، لیکن ان میں سے جتنی زیادہ علامات ہوں گی یہ اندیشہ زیادہ ہوگا کہ ماں کو ذیابیطس ہے۔

- پچھلی بار حمل میں اسے ذیابیطس ہوئی تھی۔
- اُس کے پہلے کے بچوں میں سے کوئی ایک پیدائش کے وقت بہت وزنی تھا (4 کلوگرام یا 9 پونڈ سے زیادہ)، یا پیدائش کے وقت بیمار تھا یا کسی سبب کے بغیر مرگیا تھا۔
- عورت موٹی ہو۔

- اسے اکثر پیاس لگتی ہو۔
- اسے بار بار یسیٹ (yeast) انفیکشن ہوجاتا ہو۔
- اس کے زخم بہت دیر میں بھرتے ہوں۔
- دوسری حاملہ عورتوں کے مقابلے میں اسے زیادہ مرتبہ پیشاب آتا ہو۔
- حمل کی مدّت کے لحاظ سے اس کے یوٹرس کا سائز بڑا ہو۔

عورت کو ذیابیطس ہو تو اس کا جسم اُس کے خون میں موجود شکر کو استعمال نہیں کرسکتا۔ ذیابیطس کا پتہ چلانے کے لیے خون کا ایک ٹیسٹ کیا جاتا ہے، مقامی صحت مرکز سے معلوم کریں کہ کیا وہاں یہ ٹیسٹ ہوتا ہے۔ یہ ٹیسٹ کرانے کا مناسب ترین وقت حمل کے 6 مہینے (24 ہفتے) پورے ہونے کا ہے۔

ذیابیطس کا پتہ چلانے کے لیے ایک سادہ ٹیسٹ



عورت سے کہیں کہ وہ گلاس یا پیالی جیسے برتن میں پیشاب کرے اور اس برتن کو باہر ہی کھلا چھوڑ دے۔ اگر چیونٹیاں اس برتن میں چڑھنے لگیں اور ان کی قطار بن جائے تو اس بات کا اندیشہ ہے کہ عورت کے پیشاب میں شکر موجود ہے، یہ ذیابیطس کی ایک علامت ہے۔

ذیابیطس میں مبتلا عورت کی مدد کس طرح کی جائے

ذیابیطس سے عورت نہایت بیمار ہوسکتی ہے اور اس کے لیے بچّے کی پیدائش زیادہ خطرناک ثابت ہوسکتی ہے۔ اس کا بچہ سائز میں بڑا ہوسکتا ہے، اس میں پیدائشی نقائص ہوسکتے ہیں یا پیدائش کے بعد وہ سخت بیمار پڑسکتا ہے یا مر بھی سکتا ہے۔

اگر حمل کے دوران ذیابیطس ہوجائے تو عام طور پر اچھی غذا لینے اور ورزش کرنے سے حالت بہتر ہوجاتی ہے۔ سنگین مسائل سے بچنے کے لیے بعض اوقات دواؤں کی ضرورت پڑتی ہے۔

اگر کسی عورت کے بارے میں آپ کا خیال ہے کہ اُسے ذیابیطس ہے تو اُسے طبّی مدد ملنی چاہیے۔ اسے زچگی، میڈیکل سینٹر میں کرانے کا پروگرام بنانا چاہیے، اسے مختلف قسم کی اچھی غذائیں لینی چاہئیں (دیکھیں صفحہ 33 تا 43)، مٹھائیوں اور شکر سے پرہیز کرنا چاہیے اور تھوڑا تھوڑا کھانا کئی بار کھانا چاہیے۔

ذیابیطس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے کتاب ''جہاں ڈاکٹر نہ ہو'' یا صحت کی کوئی اور کتاب دیکھیں۔

ماں کے جسم کا معائنہ کریں

خون کی کمی (اینیمیا) کی علامات چیک کریں

اچھی علامات عام صحت اچھی ہوتی ہے اور ماں کے جسم میں طاقت اور توانائی ہوتی ہے۔

خطرے کی علامات

- پپوٹوں کی اندرونی سطح، ناخن اور مسوڑھے پیلے ہوتے ہیں۔
- غنودگی یا غشی محسوس ہوتی ہے۔
- نبض تیز چلتی ہے (100 بار فی منٹ سے زائد)۔
- تھکان یا کمزوری۔
- سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے۔

اینیمیا کا پتہ چلانے کے لیے خون کا ایک ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔

اگر کسی کو اینیمیا ہو تو عام طور پر اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ عورت کو فولاد سے بھرپور غذا کھانے کو نہیں مل رہی ہے۔ (دیکھیں صفحہ 36)۔ فولاد کا یہ کام ہوتا ہے کہ سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہونے والی آکسیجن کو جسم کے ہر حصّے تک پہنچائے۔ اینیمیا کی بعض اقسام محض فولاد کی کمی سے نہیں بلکہ امراض سے پیدا ہوتی ہیں اور اینیمیا کی بعض اقسام خاندانی یا موروثی ہوتی ہیں۔ انہیں فولاد سے بھرپور غذائیں لے کر یا فولاد کی گولیاں کھا کر دور نہیں کیا جاسکتا۔

حمل کے دوران بہت سی عورتوں کو، خصوصاً غریب طبقے کی عورتوں کو اینیمیا ہو جاتا ہے۔ اینیمیا کی شکار عورتوں میں بچے کی پیدائش کے لیے سکت کم ہوتی ہے، انہیں زچگی کے دوران زیادہ خون بہنے کا خطرہ ہوتا ہے، زچگی کے بعد اُن کے بیمار رہنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے حتیٰ ماں کی موت بھی ہوسکتی ہے۔

اینیمیا کا علاج کیسے کریں

فولاد والی غذائیں

عام طور پر فولاد سے بھرپور غذائیں کھانے سے اینیمیا دور ہو جاتا ہے (ان غذاؤں میں پھلیاں، شکرقند اور گوشت شامل ہیں)۔ اس کے علاوہ وٹامن سی سے بھرپور غذائیں (مثلاً کھٹے پھل اور ٹماٹر) اور فولاد کے سپلیمنٹس بھی لینے چاہییں۔ یہ طریقے آزمانے کے بعد عورت کا 4 ہفتے بعد دوبارہ معائنہ کرنا چاہیے۔ اگر اس کی حالت میں بہتری نہ آ رہی ہو تو طبّی مشورہ حاصل کریں۔ اُسے کوئی بیماری لاحق ہوسکتی ہے یا اُسے زیادہ طاقتور آئرن سپلیمنٹ کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

آئرن سپلیمنٹس سے اینیمیا کا علاج کریں

- اس مقصد کے لیے 300 سے 325 ملی گرام فیرس سلفیٹ .... دن میں 2 بار کھانے کے لیے دیں۔

اگر حمل کے 9 ویں مہینے میں عورت کے جسم میں خون کی شدید کمی ہو تو اسے زچگی میڈیکل سینٹر میں کرانے کا پروگرام بنانا چاہیے۔

ناکافی غذا یا آیوڈین کی کمی کی علامات تلاش کریں

اچھی علامات عام صحت اچھی ہوتی ہے اور ماں کے جسم میں طاقت اور توانائی ہوتی ہے۔

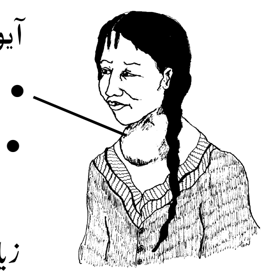
خطرے کی علامات

ناکافی غذا کی علامات یہ ہیں:

- کھانا کھانے کی خواہش نہیں ہوتی۔
- وزن میں اضافہ نہیں ہوتا۔
- کمزوری اور عام صحت خراب ہوتی ہے۔
- جلد پر زخم، دانے یا دیگر تکالیف کے نشان۔
- مسوڑھے پھولے ہوئے یا اُن سے خون آنا۔
- معدے کے مسائل یا دستوں کی بیماری۔
- پیروں میں جلن یا سُن ہونے کا احساس۔

آیوڈین کی کمی کی یہ علامات ہیں:

- گلّھڑ (گردن سامنے سے پُھولی ہوئی ہوتی ہے)۔
- بچوں کے قد چھوٹے یا ان میں بہرا پن ہوتا ہے۔ اس بیماری (cretinism) کی وجہ سے اُن میں سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کم ہوتی ہے۔



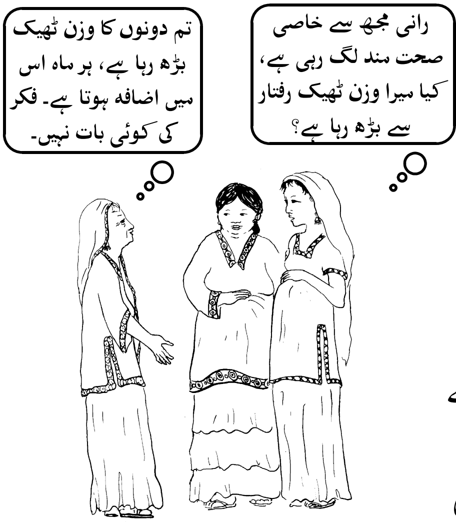
زیادہ آیوڈین حاصل کرنے کے طریقے جاننے کے لیے دیکھیں صفحہ 38۔

ناکافی غذا کا مسئلہ کس طرح حل کیا جائے

کم یا ناکافی غذا کے مسئلے سے نمٹنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ لوگوں کو اچھا کھانے کو کہا جائے۔ عورت سے پوچھیں کہ وہ آج کل کیا کھا رہی ہے۔ اُسے بہتر کھانے میں مدد دینے کے طریقے جاننے کے لیے صفحہ 33 تا 43 دیکھیں۔ **یاد رکھیں:** حمل کے دوران وٹامن کی گولیاں اور ٹانک مددگار ہو سکتے ہیں لیکن وہ اچھی غذا کا نعم البدل نہیں ہو سکتے!

کم یا ناکافی غذا لینے والی عورت کو زچگی کے وقت مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، اس کا بچہ سائز میں بہت چھوٹا ہو سکتا ہے اور زچگی کے بعد صحت بحال ہونے میں اُسے زیادہ مشکل پیش آ سکتی ہے۔ اگر آپ کو خدشہ ہو کہ ناکافی غذا لینے کی وجہ سے عورت کو زچگی میں دشواری ہوگی تو طبّی مشورہ حاصل کریں۔

عورت کا وزن کریں



اچھی علامات حمل کے دوران ماں کے وزن میں بتدریج 9 سے 18 کلوگرام (20 سے 40 پونڈ) تک اضافہ ہوتا ہے۔ یہ اضافہ ماہانہ ایک سے دو کلوگرام (2 سے 4 پونڈ) ہوگا۔

خطرے کی علامات

- ماں بہت دُبلی ہے یا حمل کے دوران اُس کا وزن 9 کلوگرام (20 پونڈ) سے بھی کم بڑھتا ہے۔
- ماں کے وزن میں حمل کے دوران 19 کلوگرام (42 پونڈ) سے بھی زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔
- ماں کے وزن میں اچانک اضافہ ہوجاتا ہے یعنی ایک ہفتے میں نصف کلوگرام (3 پونڈ) سے زیادہ یا ایک ماہ میں 3 کلوگرام (8 پونڈ)، یہ اضافہ خاص طور پر حمل کے آخری 2 ماہ کے دوران ہوتا ہے۔

عورت کے وزن میں اضافے کی بڑی وجہ بچے کی موجودگی، پلیسینٹا اور پانی کی تھیلی (بیگ آف واٹرز) ہوتے ہیں۔ عورت کے جسم میں چربی کا بھی اضافہ ہوجاتا ہے، لیکن یہ اچھی بات ہے۔

اگر آپ کے پاس وزن کرنے کی مشین ہے تو ہر معائنے پر عورت کا وزن کریں، ممکن ہو تو ہر بار ایک ہی مشین استعمال کریں۔

اگر خطرناک علامات نظر آئیں تو کیا کریں

ماں بہت دُبلی ہے یا اُس کا وزن مناسب نہیں بڑھا

بعض عورتیں فطری طور پر دُبلی پتلی ہوتی ہیں اور وہ حمل کے دوران بھی ایسی ہی رہتی ہیں۔ ایسا ہو تو یہ ایک عام صورتِ حال ہے۔ تاہم تمام حاملہ عورتوں کا بتدریج وزن بڑھنا چاہیے۔ اگر عورت کا وزن مناسب رفتار سے نہیں بڑھ رہا ہو تو اس کی وجہ معلوم کریں۔ ماں سے ان چیزوں کے بارے میں پوچھیں:

- اس کی خوراک (دیکھیں صفحہ 33)
- پیراسائٹس کی علامات (دیکھیں صفحہ 37)
- منشیات کا استعمال (دیکھیں صفحہ 47)
- متلی اور قے (دیکھیں صفحہ 75)
- ایچ آئی وی/ایڈز (دیکھیں صفحہ 104)
- غذا کی خریداری کے لیے پیسوں کا نہ ہونا (دیکھیں صفحہ 109)۔

ماں بہت موٹی ہو یا وزن بہت زیادہ بڑھ رہا ہو

کسی خاص وزن اور جسامت کی عورت کو صحت مند قرار نہیں دیا جاسکتا۔ تندرست اور صحت مند عورت کسی بھی جسامت کی ہوسکتی ہے اور محفوظ طریقے سے بچہ پیدا کرسکتی ہے۔ لیکن وزن میں بے تحاشا اضافہ ذیابیطس کی ایک علامت ہوسکتا ہے۔ اگر کوئی عورت بہت موٹی ہو یا حمل کے دوران اس کا وزن بہت زیادہ بڑھ جائے تو ذیابیطس کی دیگر علامات تلاش کریں۔ (دیکھیں صفحہ 121)۔

ماں کا وزن اچانک بڑھ جائے

اگر حمل کے آخری دنوں میں ماں کا وزن اچانک تیزی سے بڑھ جائے تو یہ جڑواں بچوں (دیکھیں صفحہ 151) یا پری ایکلیمپسیا (دیکھیں صفحہ 132) کی علامت ہوسکتا ہے۔

ماں کا ٹمپریچر چیک کریں

اچھی علامات ماں کے جسم کا درجہ حرارت 37 ڈگری سینٹی گریڈ (98.6 ڈگری فارن ہائٹ) کے آس پاس ہے۔ اسے چھونے پر تپش کا احساس نہیں ہوتا۔

خطرے کی علامات ماں کو بخار ہے، اُس کا ٹمپریچر 38 ڈگری سینٹی گریڈ (100 ڈگری فارن ہائٹ) یا اُس سے زیادہ ہے۔ اُسے چھونے پر تپش کا احساس ہوتا ہے۔

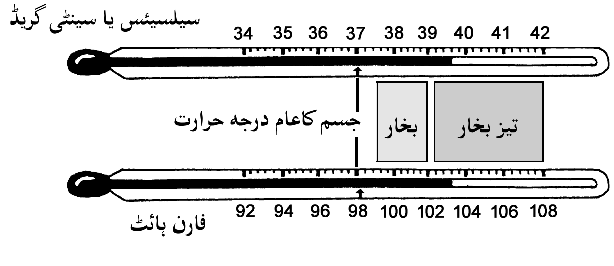
جسم کا درجۂ حرارت کس طرح چیک کریں

اپنے ایک ہاتھ کی پشت عورت کے ماتھے پر اور دوسرے ہاتھ کی پُشت اپنے یا کسی دوسرے تندرست شخص کے ماتھے پر رکھیں، اگر عورت کو بخار ہوگا تو آپ کو اس طرح موازنہ کرنے سے پتہ چل جائے گا کہ عورت کا ماتھا زیادہ گرم ہے۔

اگر آپ کے پاس تھرمامیٹر ہے تو اسے صابن اور صاف پانی یا الکحل سے صاف کریں، اسے جھٹک کر پارہ 36 سینٹی گریڈ (96 فارن ہائٹ) سے نیچے لے آئیں۔ 3 منٹ کے لیے تھرمامیٹر عورت کی زبان کے نیچے رکھ دیں۔ اس دوران عورت کو منہ بند رکھنے کو کہیں۔

اب تھرمامیٹر نکال لیں اور اسے اپنی آنکھوں کے سامنے لاکر ہلکا سا گھمائیں۔ حتیٰ کہ آپ کو پارے کی چمک دار لکیر نظر آنے لگے، یہ لکیر جہاں تک ہوگی وہیں تک عورت کو بخار ہوگا۔

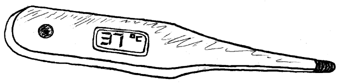
تھرمامیٹر پر عموماً تیر کا ایک چھوٹا سے نشان ہوتا ہے جو جسم کا عام (نارمل) ٹمپریچر ظاہر کرتا ہے۔



ہر استعمال کے بعد تھرمامیٹر کو صابن اور ٹھنڈے صاف پانی یا الکحل سے صاف کریں۔ گرم پانی سے نہ دھوئیں، وہ ٹوٹ سکتا ہے۔

شیشے کے تھرمامیٹر میں پارہ (مرکری) بھرا ہوتا ہے جو بہت زہریلی دھات ہے، شیشے کا تھرمامیٹر احتیاط کے ساتھ استعمال کریں، اگر یہ ٹوٹ جائے تو ننگے ہاتھوں سے پارے کو نہ اٹھائیں۔ جھاڑو کے ذریعے پارے کو کسی شیشی یا جار میں جمع کریں اور زمین میں دبا دیں۔ بچوں کو تھرمامیٹر یا پارے سے نہ کھیلنے دیں۔

اگر ممکن ہو تو ڈیجیٹل (الیکٹرونک) تھرمامیٹر لیں۔



ڈیجیٹل تھرماسیٹر

عورت کو بخار ہو تو کیا کریں

بخار ان وجوہات سے ہوتا ہے:

- فلو یا ملیریا جیسی بیماریاں (دیکھیں صفحہ 102)۔
- جسم کے کسی حصّے میں انفیکشن مثلاً مثانے میں (دیکھیں صفحہ 135) یا یوٹرس میں انفیکشن (دیکھیں صفحہ 191)۔

جسم میں پانی کی کمی (ڈی ہائڈریشن) سے بھی ہلکا بخار ہوسکتا ہے۔ عورت کے بخار کا سبب معلوم کریں اور پھر اس کا علاج کریں۔ سبب دور کرنے کے ساتھ ساتھ تیز بخار کو کم کرنے کی بھی کوشش ضروری ہے۔

بخار کم کرنے کا طریقہ

- 500 سے 1000 ملی گرام پیراسیٹامول کی گولی.......... ہر 4 سے 6 گھنٹے بعد کھلائیں۔

ماں کو ہر ایک گھنٹے بعد ایک کپ پانی پلائیں۔ اگر اس میں پانی پینے کی بھی سکت نہ ہو تو اسے ریکٹل (مقعد کے راستے) فلوئڈز دیں (دیکھیں صفحہ 358) یا آئی وی فلوئڈز دیں (صفحہ 366)۔

اگر بخار 8 گھنٹے میں کم نہ ہو تو طبّی مدد حاصل کریں۔

ماں کی نبض چیک کریں

اچھی علامات آرام کی حالت میں عورت کی نبض کی رفتار 60 سے 80 بار فی منٹ ہوتی ہے۔

خطرے کی علامات آرام کی حالت میں عورت کی نبض کی رفتار 100 بار یا اس سے زائد فی منٹ ہوتی ہے۔

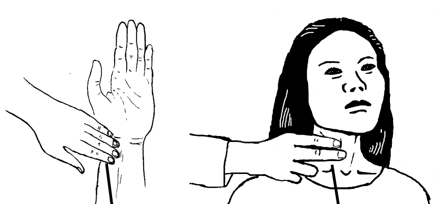
نبض سے دل کی دھڑکن کی رفتار کا پتہ چلتا ہے۔

ہر انسان کی نبض کی رفتار مختلف ہوتی ہے اور یہ عام بات ہے۔

نبض کس طرح چیک کریں

1- عورت کو آرام اور سکون کی حالت میں آنے دیں۔ ممکن ہو تو اسے آرام سے لٹا دیں۔

2- اپنی 2 انگلیاں نبض کے مقام پر رکھیں، انگوٹھا استعمال نہ کریں۔



گردن کے ایک طرف، جبڑے کے نیچے آپ کو نبض محسوس ہوسکتی ہے...

یا پھر انگوٹھے کے نیچے کلائی پر۔

3- ایک منٹ میں نبض کتنی بار دھڑکتی ہے، اس کی گنتی کریں۔

- اگر آپ کے پاس گھڑی ہو تو دوسرے ہاتھ میں گھڑی لے کر ایک منٹ کے اندر نبض کی رفتار گنیں۔ رفتار کو کاغذ پر نوٹ کرلیں۔ (بہتر یہ ہے کہ آپ کی بجائے کوئی دوسرا شخص گھڑی دیکھ کر آپ کو ایک منٹ ہونے کی خبر دے۔ بہت سے لوگوں کو گھڑی کی طرف دیکھ کر نبض گننے میں مشکل ہوتی ہے، وہ سیکنڈ کی سوئی کی حرکت سے نبض کی رفتار گننے لگتے ہیں جو غلط ہے۔ نبض کی رفتار صحیح طریقے گننا ضروری ہے اور اس کے لیے کسی اور کی مدد لی جاسکتی ہے)۔
- اگر آپ کے پاس کوئی گھڑی نہ ہو تو بھی نبض کو چیک کریں۔ آپ کو رفتہ رفتہ اندازہ ہوجائے گا کہ عورت کی نبض آپ یا کسی اور عورت کی نبض کے مقابلے میں سُست، نارمل یا تیز ہے۔

اگر نبض تیز ہو تو کیا کریں؟

اگر عورت کی نبض فی منٹ 100 بار یا اس سے زیادہ ہو تو اسے مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک یا زیادہ مسائل ہوسکتے ہیں:

- ذہنی دباؤ، خوف، فکر یا ڈپریشن (دیکھیں صفحہ 290 اور 109)
- خون کی کمی (دیکھیں صفحہ 123)
- کوئی انفیکشن مثلاً ملیریا (دیکھیں صفحہ 102)، مثانے کا انفیکشن (دیکھیں صفحہ 135) یا یوٹرس کا انفیکشن (دیکھیں صفحہ 191)
- زیادہ مقدار میں خون کا اخراج (دیکھیں صفحہ 118)
- اس کے خون میں نقصان دہ دواؤں کی موجودگی (مثلاً کوکین یا میتھا ایمیفٹا میز استعمال کرنے یا وزن کم کرنے کی گولیاں لینے سے دیکھیں صفحہ 47)
- تھائیرائڈ کی بیماری
- دل کی بیماری

اگر آپ کو ان اسباب میں سے کسی کا شبہ ہو تو مزید معلومات کے لیے دیئے گئے متعلقہ صفحات دیکھیں۔ اگر نبض تیز چلنے کا سبب معلوم نہ ہو تو طبّی مشورہ حاصل کریں۔

نوٹ: مختلف علاقوں میں مختلف طریقوں سے نبض دیکھی جاتی ہے۔ مثلاً ایشیا کے بہت سے ملکوں میں معالج یہ بات نوٹ کرتے ہیں کہ نبض کتنی کمزور یا طاقتور محسوس ہو رہی ہے۔ تاہم اس کتاب میں ہم صرف نبض کی رفتار چیک کرنا سکھائیں گے۔ اگر آپ نبض کی دیگر خصوصیات بھی نوٹ کرتی ہیں تو اس بات پر بھی توجہ دیں کہ نبض کی رفتار کتنی تیز ہے۔

ماں کا بلڈ پریشر چیک کریں

اچھی علامات بلڈ پریشر 90/60اور 140/90 کے درمیان رہتا ہے اور حمل کے دوران اس سے زیادہ نہیں بڑھتا۔

خطرے کی علامات ہائی بلڈ پریشر۔ اگر عورت کو ہائی بلڈ پریشر ہو تو اس میں مندرجہ ذیل علامتیں ہوں گی:

- اوپر کا ہندسہ 140 سے زیادہ ہو۔
- نیچے کا ہندسہ 90 سے زیادہ ہو۔

(بلڈ پریشر بہت کم ہو تو یہ بھی خطرناک علامت ہے لیکن یہ عموماً صرف اسی وقت ہوتا ہے جب بہت زیادہ مقدار میں خون بہہ جائے یا شاک ہو۔ دیکھیں صفحہ 192)۔

عورت کا دل ایک پمپ کی طرح کام کرتا ہے، یہ خون کو اس کے سارے بدن تک پہنچانے کے لیے پمپ کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کا مطلب یہ ہے کہ دل کو خون کی سخت یا سکڑی ہوئی نالیوں (وریدوں اور شریانوں) میں سے خون کو گزارنے کے لیے بہت زیادہ محنت کرنی پڑ رہی ہے۔ بلڈ پریشر کے ہندسوں سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ دل خون کو کتنی طاقت سے دھکیل رہا ہے۔

> بلڈ پریشر اور نبض کی رفتار دو الگ چیزیں ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر سُست نبض کے ساتھ بھی ہوسکتا ہے۔

جب عورت کو حمل کے دوران ہائی بلڈ پریشر ہو جائے تو اس کے خون کو بچّے تک پہنچنے میں بہت مشکل پیش آتی ہے۔ اس خون میں بچّے کے لیے خوراک ہوتی ہے اور بچے تک خون کا بلا رکاوٹ پہنچنا اس کی صحت اور زندگی کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ کم خون پہنچنے کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بچّے کی نشوونما کی رفتار بہت سُست ہو جاتی ہے۔ بہت زیادہ ہائی بلڈ پریشر سے یہ خطرہ ہوسکتا ہے کہ عورت کو گردے کی تکالیف، زچگی سے پہلے یوٹرس سے خون کا اخراج یا خون کی رگ پھٹنے سے دماغ میں خون بہہ جانے کی تکلیف لاحق ہو جائے۔

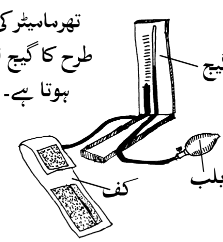
ہائی بلڈ پریشر پری ایکلیمپسیا کی بھی ایک علامت ہوسکتا ہے (دیکھیں صفحہ 132)۔ پری ایکلیمپسیا سے کئی طرح کے مسائل ہوسکتے ہیں جن میں وقت سے پہلے پیدائش، خون بہنا، تشنّج کے جھٹکے یا عورت کی موت تک شامل ہیں۔

ان وجوہات کی بنا پر عورت کا بلڈ پریشر چیک کرنا بہت اہم ہے۔

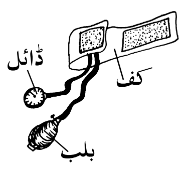
بلڈ پریشر کس طرح چیک کیا جائے

بلڈ پریشر ناپنے کے آلات کئی طرح کے ہوتے ہیں۔

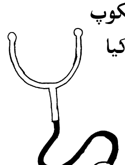
بعض آلات میں تھرماسیٹر کی طرح کا گیج لگا ہوتا ہے۔



کچھ آلات میں گول ڈائل ہوتا ہے

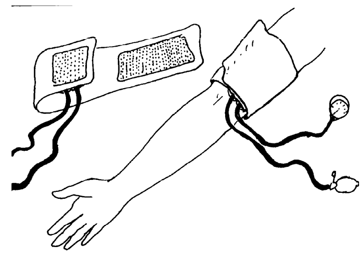


بلڈ پریشر کے آلے کے ساتھ اسٹیتھوسکوپ بھی استعمال کیا جاتا ہے

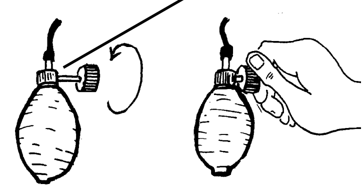


جب آپ عورت کا بلڈ پریشر چیک کرنے لگیں تو پہلے اُسے بتائیں کہ آپ کیا کر رہی ہیں اور ایسا کیوں کر رہی ہیں۔

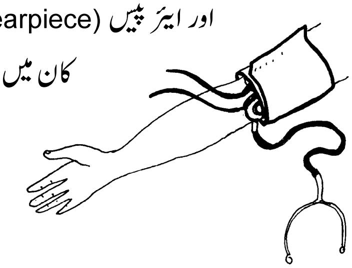
1- بلڈ پریشر ناپنے کے آلے کے کف کو عورت کے بازو پر کہنی سے اوپر باندھ دیں، خیال رہے کہ بازو پر کپڑا نہ ہو۔



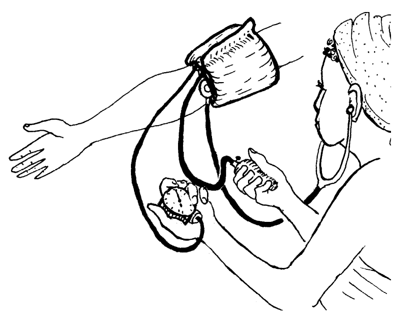
2- ربر کے بلب پر لگا والو (value) دائیں طرف گھما کر بند کر دیں۔ اس طرح کرنے سے والو کا پیچ یا اسکرو چھوٹا ہو جائے گا۔



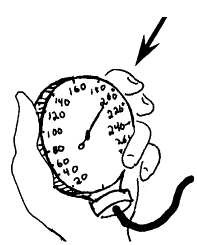
3- کف کے عین نیچے، کہنی کی اندرونی سطح پر نبض تلاش کریں اور اس جگہ پر اسٹیتھو سکوپ رکھ دیں اور ایئر پیس (earpiece) اپنے کان میں لگا لیں۔



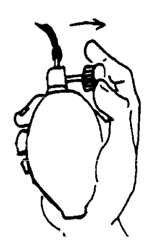
4- ربر کے بلب کو بار بار دبا کر کف میں ہوا بھریں۔



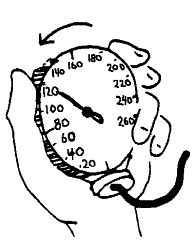
5- آپ کے اس طرح پمپ کرنے سے آلے کی سوئی گھومنے لگے گی، جب وہ 200 تک جا پہنچے تو پمپ کرنا روک دیں۔



6- اب والو کو بالکل معمولی سا کھول دیں، ایسا کرنے سے ہوا آہستہ آہستہ خارج ہونے لگے گی۔



7- سوئی واپس گھومنے لگے گی (اگر والو بند رہے گا تو سوئی 200 پر رکی رہے گی)۔

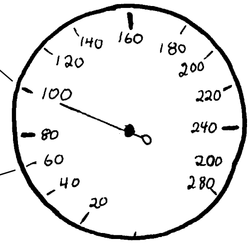


8- جب ہوا خارج ہو رہی ہوگی تو آپ کو اپنے اسٹیتھواسکوپ سے عورت کی نبض چلنے کی آواز آنی شروع ہوگی۔

نوٹ کریں کہ مندرجہ ذیل صورتوں میں سوئی یا پارہ کس جگہ پر ہے:

1- جب آپ کو نبض کی آواز آنی شروع ہوئی تھی (یہ بلڈ پریشر کا اوپر کا ہندسہ ہوگا) اور

2- جب آپ کو نبض کی آواز آنی بند ہوئی یا وہ آواز بہت دھیمی پڑ گئی (یہ بلڈ پریشر کا نیچے کا ہندسہ ہوگا)۔



اگر آپ کو نبض کی آواز اس مقام پر آنی شروع ہوئی---

اور جب سوئی یہاں پر آئی تو آپ کو وہ آواز سنائی نہیں دے رہی تھی---

تو بلڈپریشر 100/60 ہے۔

ہر بار جب آپ ماں کا معائنہ کریں تو اس کا بلڈ پریشر چیک کریں۔ ہر بار اسے کسی چارٹ یا کاغذ کے ایک ٹکڑے پر لکھ لیں تاکہ آپ کو بلڈ پریشر میں آنے والی تبدیلیوں کا علم ہوتا رہے۔

Sept 13	100/60
Oct 12	110/62
Nov 15	94/58
Dec 10	100/66
Jan 12	110/72

اس عورت کا بلڈپریشر ہر مہینے تھوڑا اوپر نیچے ہوتا رہتا ہے، یہ عام حالت ہے۔

اگر عورت کا بلڈ پریشر بڑھ رہا ہو تو عورت کو ہر ہفتے اپنے پاس بلائیں یا آپ اس کے پاس جا کر اس کا بلڈ پریشر چیک کریں۔ ایسا اُس وقت تک کریں جب تک بلڈ پریشر کا مزید بڑھنا رک نہ جائے۔ اگر بلڈ پریشر 140/90 سے بھی بڑھ جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ بہت زیادہ ہو چکا ہے اور یہ خطرے کی علامت ہے۔

اگر ماں کا بلڈ پریشر 140/90 یا اس سے بھی زیادہ ہو

جب آپ پہلی مرتبہ ماں کا بلڈ پریشر لیں اور وہ زیادہ معلوم ہو تو ماں کو بائیں کروٹ پر لٹا دیں اور اسے آرام وسکون کی حالت میں آنے کو کہیں (ذہنی دباؤ یا خوف کی وجہ سے بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے)۔ اب 10 سے 30 منٹ بعد دوبارہ بلڈ پریشر چیک کریں۔

- اگر بلڈ پریشر نارمل سطح پر آجائے تو مطلب یہ ہے کہ صورتِ حال معمول پر آ چکی ہے۔ اگر ممکن ہو تو ماں سے چند روز بعد پھر آنے کو کہیں تاکہ اُس کا بلڈ پریشر دوبارہ چیک کیا جا سکے۔ ماں کو ہدایت کریں کہ وہ روزانہ کروٹ کے بل آرام کرے۔
- اگر بلڈ پریشر کم نہ ہو رہا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ کوئی مسئلہ درپیش ہے۔ مسئلہ معلوم کرنے کے لیے اگلے ہفتے میں کم از کم 3 بار بلڈ پریشر چیک کریں (یا 3 دن تک روزانہ)۔ اگر بلڈ پریشر زیادہ رہے تو طبّی مشورہ حاصل کریں۔ ماں کو پری ایکلیمپسیا کی خطرناک علامات کے بارے میں بتائیں اور اُس سے پوچھیں کہ کیا اس میں اُن میں سے کوئی علامت پائی جاتی ہے۔ (دیکھیں صفحہ 132)۔ اگر اس میں یہ علامات موجود ہوں تو فوراً طبّی مدد حاصل کریں۔ ماں کے لیے بہترین اور محفوظ راستہ یہ ہے کہ وہ زچگی کسی میڈیکل سینٹر میں کرائے۔

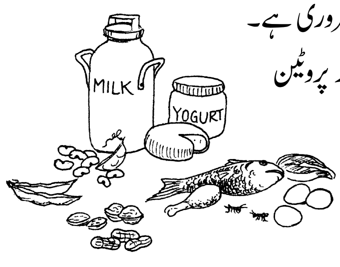
- اگر بلڈ پریشر کا اوپر کا ہندسہ 160 سے زیادہ ہو یا نیچے کا عدد 100 سے زیادہ ہو تو فوراً طبّی مدد حاصل کریں۔ ماں کو طبّی مدد کی شدید ضرورت ہوگی۔ بعض صورتوں میں اس کا زچگی تک میڈیکل سینٹر میں رہنا ضروری ہوگا۔

اگر بلڈ پریشر معمولی سا زیادہ ہو تو گھر پر دیکھ بھال کا طریقہ

(140/90 اور 160/100 کے درمیان)

اگر ماں ڈاکٹر تک نہ جاسکتی ہو یا ڈاکٹر اسے گھر پر آرام کرنے کا مشورہ دے تو ماں کو مندرجہ ذیل کام کرنے چاہییں:

- **زیادہ سے زیادہ بستر پر آرام کرے۔** ماں بائیں کروٹ پر لیٹ کر آرام کرے تو یہ زیادہ بہتر ہے۔ اگر وہ بستر پر مسلسل آرام نہ کر سکے تو اُسے چاہیے کہ دن میں زیادہ سے زیادہ وقت آرام کرے، خواہ یہ ہر ایک سے 2 گھنٹے کے دوران چند منٹ کا آرام ہی کیوں نہ ہو۔ آرام کے ان وقفوں کے دوران ماں خود کو آرام اور سکون دے اور خود کو پُرسکون محسوس کرے۔ حمل کے آخری 3 مہینوں کے دوران آرام کرنا زیادہ ضروری ہے۔



- **اچھی خوراک لے۔** ماں سے کہیں کہ وہ مختلف قسم کی سبزیاں، پھل اور پروٹین لے۔ زیادہ مقدار میں پروٹین، کیلشیم یا میگنیشیم والی غذائیں پری ایکلیمپسیا کی روک تھام کرتی ہیں۔ بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے کھیرا، چقندر، کیلا، لیموں یا لیموں کا جوس لیا جاسکتا ہے۔

- **پانی اور مشروبات زیادہ پیے۔** ماں کو ہدایت کریں کہ وہ دن میں صاف پانی کے 6 سے 8 یا اس سے زیادہ گلاس پیے یا دوسرے صحت مند مشروبات لے۔
- **زیادہ نمک والی غذاؤں سے پرہیز کرے۔** کھانے میں تھوڑا نمک ہی بہتر ہے، لیکن ہائی بلڈ پریشر والی عورت کو چاہیے کہ زیادہ نمک والی چیزیں مثلاً آلو کے چپس، نمک والے خشک میوے یا بند ڈبے کا گوشت یا سبزیاں کھانے سے پرہیز کرے۔

پری ایکلیمپسیا کی علامات تلاش کریں (toxemia of pregnancy)

پری ایکلیمپسیا ایک بہت خطرناک صورتِ حال ہوتی ہے جو حمل کے آخری دنوں میں، زچگی کے دوران یا بچّے کی پیدائش کے چند دن بعد عورت کو لاحق ہوسکتی ہے۔ اس کے نتیجے میں تشنّج کے ساتھ جھٹکے پڑتے ہیں اور ماں کی موت واقع ہوسکتی ہے۔

اچھی علامات بلڈ پریشر معمول کے مطابق ہوتا ہے۔

خطرے کی علامات

پری ایکلیمپسیا کی 2 یقینی علامات یہ ہیں:

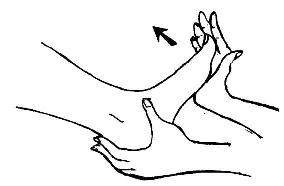
- ہائی بلڈ پریشر (140/90 یا اس سے زیادہ)۔
- پیشاب میں پروٹین کی موجودگی (دیکھیں صفحہ 134)۔

اگر کسی عورت میں یہ دونوں علامات پائی جائیں تو اس کا مطلب ہے کہ وہ پہلے ہی پری ایکلیمپسیا میں مبتلا ہے اور اسے

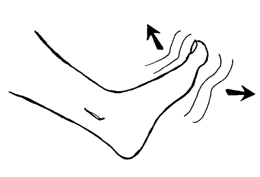
فوری طبّی مدد کی ضرورت ہے۔

اگر اُس کا بلڈ پریشر زیادہ ہے اور مندرجہ ذیل میں سے پری ایکلیمپسیا کی کوئی ایک بھی علامت موجود ہے تو اس کا مطلب ہے کہ اُسے پری ایکلیمپسیا ہوسکتا ہے۔ آپ کو چاہیے کہ اس کے لیے طبّی امداد کا بندوبست کریں:

- شدید سر درد۔
- نظر دھندلانا، ایک کے دو نظر آنا۔
- پیٹ کے اوپر کے حصّے میں اچانک، مستقل اور شدید درد۔ درد کا مقام پسلیوں کے ملنے کے درمیانی مقام سے ذرا سا نیچے ہوتا ہے۔ عورت کو بدہضمی محسوس ہوسکتی ہے۔
  اگر آپ محسوس کریں کہ درد بدہضمی کی وجہ سے ہوا ہے تو اُسے کوئی اینٹ ایسڈ دیں۔ اگر 20 منٹ کے اندر درد دور نہ ہو تو یہ خطرے کی علامت ہے۔
- ریفلیکسز (reflexes) کا بڑھ جانا۔ یہ علامت جاننے کے لیے یہ طریقہ استعمال کریں:



عورت کو بستر پر لٹا دیں اور اس کا پیر تصویر میں دیئے گئے طریقے کے مطابق پکڑلیں، پنجے کو پیچھے کی طرف زور سے دھکیلیں اور چھوڑ دیں۔



اگر پنجہ دو یا دود سے زیادہ جھٹکے لے تو یہ خطرناک علاست ہے۔

پری ایکلیمپسیا میں مبتلا عورت کو فوری طبّی امداد کی ضرورت ہوتی ہے

جس عورت کو ہائی بلڈ پریشر اور شدید پری ایکلمپسیا کی کوئی علامت (پیشاب میں پروٹین، شدید سر درد، نظر دُھندلانا، پیٹ کے بالائی حصّے میں درد، یا ریفلیکسز کا بڑھنا) ہو تو اسے فوراً میڈیکل سینٹر لے جانا چاہیے۔ میڈیکل سینٹر لے جانے کے دوران گاڑی میں اسے بائیں کروٹ لٹائیں۔ اگر اسے تشنّج کے جھٹکے لگ رہے ہوں تو کسی ایک فرد کو ساتھ جانا چاہیے۔ تشنّج کے بارے میں مزید جاننے کے لیے دیکھیں صفحہ 193۔

پری ایکلیمپسیا کی دیگر خطرناک علامات یہ ہیں:

- چہرے اور ہاتھوں پر سوجن (خاص طور پر صبح سو کر اُٹھنے پر اُسے سوجن محسوس ہوتی ہو)۔
- وزن میں اچانک اضافہ۔

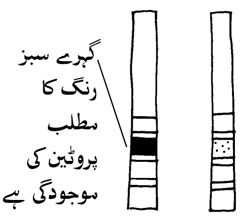
اگر عورت میں یہ علامات پائی جائیں تو باقاعدگی سے اس کا معائنہ جاری رکھیں۔

پری ایکلیمپسیا کا معائنہ

1- ماں کا بلڈ پریشر چیک کریں۔ ہائی بلڈ پریشر ہمیشہ ایک خطرناک علامت ہے۔

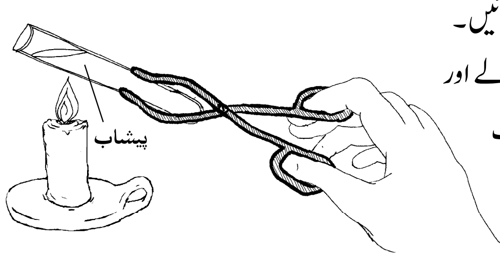
2- ممکن ہو تو اس کے پیشاب میں پروٹین کا پتہ چلائیں۔ اس کے 2 طریقے ہیں

طریقہ 1: پروٹین کی موجودگی کا پتہ چلانے کے لیے پلاسٹک کی چھوٹی پٹیاں جنہیں یوری اسٹکس (uristicks)، البواسٹکس (albusticks) یا لیب اسٹکس (labsticks) کہتے ہیں، استعمال کریں۔



ان پٹّیوں (sticks) کی بوتل آپ کو مقامی صحت مرکز یا دواؤں کی دکان سے مل سکتی ہے۔ پٹّیوں پر مختلف رنگوں کے خانے ہوتے ہیں جو پیلے رنگ سے گہرے سبز رنگ میں بدل جاتے ہیں۔ ماں سے کہیں کہ وہ ایک پٹّی پر پیشاب کرے، اس کے بعد خانوں کے رنگ کا موازنہ بوتل پر دیے گئے چارٹ کے رنگوں سے کریں۔ اگر پٹّی کے خانے کا رنگ گہرا سبز ہو جائے تو پیشاب میں پروٹین موجود ہوگا۔ یہ پروٹین کی موجودگی چیک کرنے کا سب سے بہتر طریقہ ہے۔

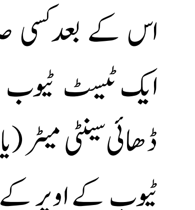
طریقہ 2: ماں کے پیشاب کو گرم کر کے پروٹین کا پتہ چلائیں۔



پروٹین کا پتہ چلانے کے لیے پیشاب سے بھری ٹیوب کو اس طرح گرم کریں۔

ماں سے کہیں کہ وہ اپنے جنسی اعضا کو اچھی طرح دھولے اور اس کے بعد کسی صاف برتن میں پیشاب کرے۔ اب ایک ٹیسٹ ٹیوب میں اتنا پیشاب ڈالیں کہ ٹیوب ڈھائی سینٹی میٹر (یا ایک انچ) خالی رہ جائے۔ اب ٹیوب کے اوپر کے حصّے کو کسی دھیمے شعلے یا موم بتّی سے گرم کریں یہاں تک کہ پیشاب اُبلنے لگے۔
(اس دوران ٹیسٹ ٹیوب کو گھماتے رہیں ورنہ وہ چٹخ جائے گی)۔

اگر پیشاب صاف رہے تو اس میں کوئی پروٹین نہیں ہوگا۔ اگر وہ گدلا اور سفید ہو جائے تو اُس میں سِرکے (2 فیصد ایسٹک ایسڈ) کے چند قطرے ٹپکائیں۔ اگر سرکے کے قطروں سے گدلا پن غائب ہو جائے تو مطلب یہ ہوگا کہ پیشاب میں پروٹین نہیں ہے۔ اگر گدلا پن برقرار رہے یا زیادہ سفید ہو جائے تو اس کا مطلب ہوگا کہ پیشاب میں پروٹین موجود ہے۔ اگر عورت کو ہائی بلڈ پریشر ہو اور پیشاب میں پروٹین آئے تو اس کو پری ایکلیمپسیا ہوگا۔ شدید پری ایکلیمپسیا کی صورت میں عورت کا پیشاب بہت گدلا، سفید اور گاڑھا ہو جاتا ہے۔



3- ماں سے پوچھیں کہ اُسے سر درد، غشی یا دیکھنے میں مشکل تو نہیں ہو رہی۔
اگر یہ مسائل شدید ہوں یا اکثر و بیشتر محسوس ہوتے ہوں، بالخصوص اگر یہ حمل کے آخری 3 مہینوں کے دوران شروع ہوئے ہوں تو یہ پری ایکلیمپسیا کی علامت ہو سکتے ہیں۔

4- ماں میں سوجن کا پتہ چلائیں۔ سوجن یا سوئیلنگ کو واٹر ویٹ (water weight)، واٹر ری ٹینشن (retention) یا اڈیما (edema) بھی کہتے ہیں۔

حمل کے دوران جسم پر سوجن عام شکایت ہوتی ہے اور عموماً یہ کوئی خطرناک علامت نہیں ہے۔ ٹخنوں اور پیروں پر سوجن عام بات ہے۔ ماں آرام کرے اور اپنے پیروں کو اونچا رکھ کر لیٹے تو سوجن غائب ہوجاتی ہے۔ سوجن ہونے کی صورت میں ماں کو بہت سا پانی پینا چاہیے، دن بھر کے دوران وقفے وقفے سے آرام کرنا چاہیے اور جب بھی ممکن ہو اپنے پیر اونچے کرکے لیٹنا چاہیے۔

سوجن اُس وقت پری ایکلیمپسیا کی علامت ہوسکتی ہے اگر:

- ماں کے ہاتھ یا چہرہ پھُولا ہوا یا سوجا ہوا ہو **اور**
- ماں صبح سو کر اُٹھے تو جسم پر سوجن ہو۔

خطرے کی علامات ہوں تو کیا کرنا چاہیے

اگر ماں میں خطرے کی علامات موجود ہوں تو اس کے لیے طبّی مدد کا بندوبست کریں۔ (خواہ زچگی میں کئی ماہ باقی ہوں)۔ بہتر اور محفوظ یہ ہوگا کہ وہ کسی میڈیکل سینٹر میں زچگی کرائے۔ اگر گھر ہی پر زچگی کرانا پڑ جائے تو آپ کو ممکنہ مشکلات کے لیے تیار رہنا چاہیے۔ مزید تفصیلات کے لیے خون بہنے کے بارے میں صفحہ 238، تشنّج کے جھٹکوں کے لیے صفحہ 193 اور پیدائش پر بچوں کی چھوٹی جسامت کے لیے صفحہ 235 دیکھیں۔

اگر ماں کو گھر پر آرام کرنے کو کہا جائے تو اُس سے کہیں کہ وہ ہائی بلڈ پریشر کی صورت میں صفحہ 132 پر دی گئی ہدایات پر عمل کرے۔

مثانے یا گردے میں انفیکشن کی علامات تلاش کریں

گردے، گردے کی نالیاں، مثانے اور پیشاب کی نالی یا یوریتھرا سب آپس میں ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں اور جسم سے فاضل مادّے خارج کرنے میں مل جل کر کام کرتے ہیں۔ سب سے پہلے گردے خون کو صاف کرتے ہیں اور فاضل مادّے کو پیشاب میں بدل دیتے ہیں۔ پھر یہ پیشاب گردوں کی نالیوں سے ہوتا ہوا مثانے میں آ کر جمع ہوتا ہے جہاں سے یہ پیشاب کی نالی یا یوریتھرا کے راستے جسم سے خارج ہوجاتا ہے۔

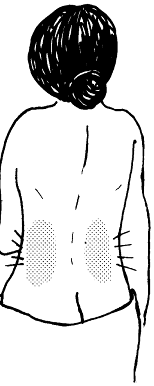
اگر خطرناک اور نقصان دہ جراثیم یوریتھرا میں آجائیں تو اس میں انفیکشن ہوسکتا ہے اور یہ انفیکشن آسانی کے ساتھ مثانے یا گردوں تک پھیل سکتا ہے۔

اچھی علامات پیشاب کرتے ہوئے درد، جلن یا تکلیف نہیں ہوتی۔

خطرے کی علامات

مثانے کا انفیکشن

- ہر وقت یہ محسوس ہو کہ پیشاب آرہا ہے، خواہ تھوڑی دیر پہلے پیشاب کیا ہو۔



پیچھے کی طرف پہلوؤں پر درد ہونا، عام بات بھی ہوسکتی ہے اور گردے کے انفیکشن کی ایک علامت بھی ۔

- پیشاب کرتے ہوئے یا اس کے فوراً بعد درد یا جلن کا احساس۔
- پیٹ کے نچلے حصّے میں، پیلوس کے پچھلے حصّے میں درد۔
- پیشاب میں پروٹین کی موجودگی۔

گردے کا انفیکشن

- مثانے کے انفیکشن کی کوئی ایک یا زیادہ علامتیں۔
- گدلا پیشاب یا پیشاب کے ساتھ خون آنا۔
- کمر میں درد، بعض اوقات کمر کے دونوں طرف درد۔
- بخار۔
- بیماری یا کمزوری محسوس کرنا۔

بعض اوقات عورت کو مثانے میں انفیکشن ہونے کے باوجود کوئی علامت محسوس نہیں ہوتی۔

(حمل کے دوران کمر یا ریڑھ کی ہڈی کا درد عام شکایت ہے۔ مساج، ورزش یا گرم پانی کی ٹکور سے آرام آجاتا ہے)۔

عام حالات کے مقابلے میں حمل کے دوران یوریتھرا، مثانے یا گردے کے انفیکشن کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ مثانے اور گردے کے انفیکشن عورت کے لیے زیادہ خطرناک ہوسکتے ہیں، اگر ان کا فوری علاج نہ کیا جائے تو عورت میں لیبر وقت سے بہت پہلے شروع ہوسکتا ہے۔

نوٹ: پیشاب کرتے وقت تکلیف یا جلن کی وجہ وجائنا کا انفیکشن یا جنسی طور پر لگنے والی بیماری بھی ہوسکتی ہے۔ ان انفیکشن کے علاج کے بارے میں مزید جاننے کے لیے دیکھیں باب 18، صفحہ 337۔

مثانے کے انفیکشن کی علامات سامنے آنے پر کیا کیا جائے

عورت سے کہیں کہ وہ جاگنے کی حالت میں ہر ایک گھنٹہ بعد پانی یا مشروب کا ایک گلاس ضرور پیے۔ مائعات جسم سے انفیکشن کو دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ خاص طور پر پانی اور پھلوں کے رس ضرور پینے چاہییں۔

عورت سے کہیں کہ وہ وٹامن سی سے بھرپور پھل مثلاً کینو، موسمی، مالٹا، نارنگی، امرود یا آم ضرور کھائے۔

عورت کو نباتی دوائیں استعمال کرائیں جن سے انفیکشن سے مدافعت ہوتی ہو یا زخم والے ٹشوز کو آرام ملتا ہو۔ ایسی 2 نباتی دوائیں درج ذیل ہیں:

مکئی کے مٹھی بھر بالوں (ریشوں) کو پانی میں جوش دیں اور ایک یا دو کپ پیئیں۔

- **مکئی کے بالوں کی چائے:** مکئی کے ریشوں یا بالوں کو پانی میں اُبال کر عرق پیا جائے۔
- **مارش میلو کی چائے:** مارش میلو(marshmallow) کے پودے (althaea officinalis) کی جڑ کے ٹکڑوں کو رات کے وقت ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں اور صبح اس پانی کو پی لیا جائے۔

اگر انفیکشن بہتر ہونا شروع نہ ہو یا اگر عورت میں گردے کے انفیکشن کی کوئی بھی علامت برقرار رہے تو اسے اینٹی بایوٹکس دیں۔ انفیکشن کا علاج جتنی دیر سے شروع کیا جائے اس پر قابو پانا اتنا ہی مشکل ہوتا

ہے۔ اگر اینٹی بایوٹکس شروع کرنے کے 2 دن بعد بھی عورت کی حالت بہتر نہ ہو تو طبّی مدد حاصل کریں۔

مندرجہ ذیل یا کوئی اور طرح کی دوا دینے سے پہلے اس کتاب کے آخر میں دیئے گئے دواؤں کے صفحات ضرور دیکھیں۔

بہتر نہ ہونے والے انفیکشن یا گردے کے انفیکشن کے لیے

500 ملی گرام ایموکسی سلین (amoxicillin) .... دن میں 3 بار، 7 دن تک کھلائیں۔

اگر عورت کو ایموکسی سلین سے الرجی ہو تو

960 ملی گرام کوٹرائی موکسازول (co-trimoxazole) .... دن میں 2 بار، 7 دن تک کھلائیں۔

[160 ملی گرام ٹرائی میتھو پرم (trimethoprim) اور 800 ملی گرام سلفا میتھوکسازول (sulfamethoxazole)۔]

لیکن کوٹرائی موکسازول حمل کے آخری 3 ماہ میں ہرگز نہ دیں۔

مثانے کے انفیکشن سے بچاؤ

مثانے کے انفیکشن سے بچاؤ کے لیے عورت کو یہ بات سکھائیں کہ پیشاب یا پاخانہ کرنے کے بعد پاخانے کے جراثیم کو یوریتھرا سے دور رکھنے کے لیے صفائی سامنے سے پیچھے کی طرف کی جائے۔ عورت کے شوہر کو بھی ہدایت کریں کہ وہ جنسی ملاپ سے پہلے اپنے ہاتھ اور جنسی اعضا کو دھولے۔ اسی طرح عورت جنسی ملاپ کے بعد پیشاب کرلے۔

بچّے کا معائنہ کریں

ماں کے یوٹرس کی پیمائش کریں

اچھی علامات

- یوٹرس کا سائز حمل کی مدّت کے لحاظ سے بڑا ہوتا ہے۔
- یوٹرس ہر ماہ تقریباً دو انگل چوڑائی کے حساب سے بڑھتا ہے۔

خطرے کی علامات

- پہلی بار چیک کرتے وقت یوٹرس کا سائز حمل کی مدّت کے لحاظ سے مطابقت نہیں رکھتا۔
- یوٹرس ہر ماہ 2 انگل سے زیادہ یا کم چوڑائی کے حساب سے بڑھتا ہے۔

یوٹرس کی پیمائش کرتے وقت آپ کو اُس کے بالائی سرے کو ڈھونڈنا ہوتا ہے۔ اس طرح کرنے سے آپ کو 3 چیزیں معلوم ہوتی ہیں۔

1- ماں کتنے ماہ کے حمل سے ہے۔

2- زچگی کا امکانی وقت کیا ہے۔ اگر آپ ماں کی آخری ماہواری کی تاریخ (دیکھیں صفحہ 92) کے لحاظ سے حمل ختم

ہونے کی ممکنہ تاریخ نکال لیں تو یوٹرس کی پیمائش سے آپ کو یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ یہ ممکنہ تاریخ درست ہے یا نہیں۔ اگر آپ ماں کی ماہواری کے حساب سے زچگی کی ممکنہ تاریخ نہیں نکال سکتیں تو یوٹرس کی پیمائش سے آپ کو یہ ممکنہ تاریخ نکالنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ کام پہلے چیک اپ کے دوران کرنا چاہیے۔

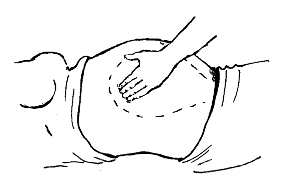
3- **بچہ کس رفتار سے بڑھ رہا ہے۔** ہر معائنے پر یوٹرس کی پیمائش کر کے یہ دیکھیں کہ کیا بچہ معمول کی رفتار سے بڑھ رہا ہے۔ اگر وہ بہت تیزی سے یا بہت سُست رفتار سے بڑھ رہا ہے تو یہ کسی مسئلے کی علامت ہے۔

یوٹرس کی پیمائش کس طرح کی جائے

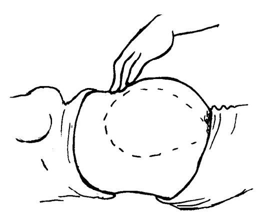
جب بچہ یوٹرس کے اندر نشوونما پاتا ہے تو آپ یوٹرس کو عورت کے پیٹ میں بڑھتا ہوا محسوس کر سکتی ہیں۔ یوٹرس کا اوپر کا حصّہ ہر مہینے 2 انگلیوں کی چوڑائی کے برابر اوپر کی طرف بڑھتا ہے۔ 3 مہینے پورے ہونے پر یوٹرس کا یہ اوپر کا حصّہ عموماً عورت کی پیوبک بون (pubic bone) یعنی جہاں سے زیر ناف بال شروع ہوتے ہیں، سے بالکل اوپر ہوتا ہے۔ 5 مہینے پورے ہونے پر یہ بالائی حصّہ عموماً عورت کی ناف پر ہوتا ہے۔ ساڑھے 8 یا 9 ماہ پورے ہونے پر یہ بالائی حصّہ عورت کی پسلیوں تک جا پہنچتا ہے۔ پیدائش سے پہلے کے چند ہفتوں میں بچہ ذرا نیچے کی طرف آ جاتا ہے۔

یوٹرس کو محسوس کرنے کے لیے عورت کو پشت کے بل اس طرح لٹائیں کہ اُس کے سر اور گھٹنوں کے نیچے سہارا دیا جائے۔ آپ معائنہ کرتے وقت ہاتھ نرم لیکن ٹھیک رکھیں۔

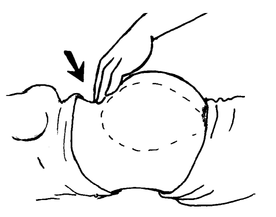
یوٹرس کا اوپر کا سرا تلاش کریں۔



ماں کے پیٹ کے دونوں طرف ہاتھ پھیرتے ہوئے انگلیوں کو اوپر کی طرف لے جائیں۔



یوٹرس کا بالائی سرا تلاش کریں (یہ عورت کی جلد کے نیچے ایک سخت گیند کی مانند محسوس ہوگا)۔

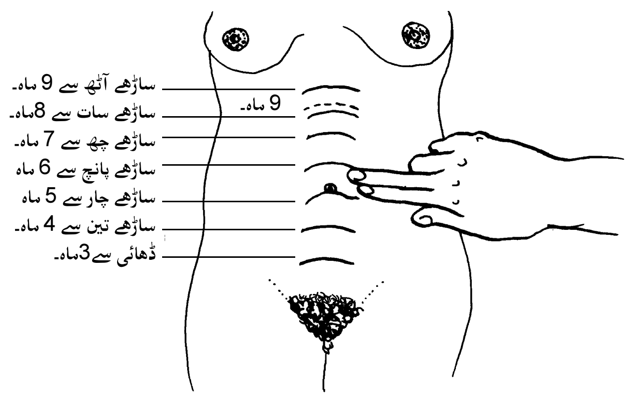


پیٹ میں انگلیوں کو دبا کر اس بالائی سرے کو محسوس کر سکتی ہیں۔

انگلیوں کی مدد سے یوٹرس کا سائز ناپنے کا طریقہ

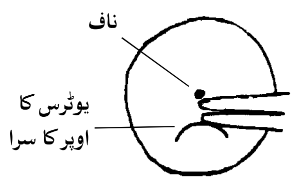
1- اگر یوٹرس کا اوپر کا سرا ناف کے نیچے ہو تو ناپ کر دیکھیں کہ وہ ناف سے کتنی انگلیوں کی چوڑائی کے فاصلہ پر ہے۔ اگر اوپر کا سرا ناف سے اوپر کی طرف ہو تو ناپ کر دیکھیں کہ وہ ناف سے کتنی انگلیوں کی چوڑائی کے فاصلے پر ہے۔ اب اس تصویر میں دی گئی پیمائش کے لحاظ سے دیکھیں کہ عورت کتنے مہینوں کے حمل سے ہے (ہر لائن تقریباً 2 انگلیوں کی چوڑائی کے برابر ہے)۔

2- آپ جو بھی نتیجہ نکالیں اسے کسی تصویر یا اعداد کے ذریعے لکھ لیں۔



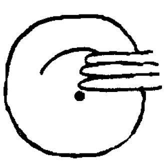
تصویر کیسے بنائیں: ماں کے پیٹ کو ظاہر کرنے کے لیے ایک بڑا دائرہ بنائیں، اس کے بیچ میں ناف کو ظاہر کرنے کے لیے ایک نقطہ بنا دیں۔ یوٹرس کا اوپر کا سرا ظاہر کرنے کے لیے ایک قوس بنا دیں، پھر اس قوس سے ناف تک کا فاصلہ اوپر یا نیچے کی طرف ظاہر کرنے کے لیے اتنی ہی تعداد میں انگلیاں بنا دیں۔ مثال کے طور پر:

اس تصویر کا مطلب یہ ہے کہ یوٹرس کا اوپر کا سرا ناف سے دو انگلیاں نیچے ہے۔



یہ ماں تقریباً ساڑھے چار ماہ کے حمل سے ہے۔

اس تصویرکے کا مطلب یہ ہے کہ یوٹرس کا اوپر کا سرا ناف سے3انگلیاں اوپر ہے۔



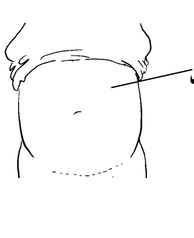
یہ ماں تقریباً ساڑھے چھ ماہ کے حمل سے ہے۔

ہندسے کس طرح لکھیں: یوٹرس کا بالائی سرا ناف سے نیچے ہوتو ''-'' (تفریق یا منفی کا) نشان استعمال کریں اور اگر ناف سے اوپر ہوتو ''+'' (جمع کا) نشان استعمال کریں۔ ناف سے جتنی انگلیوں کا فاصلہ ہو وہ اعداد لکھ لیں۔ مثلاً اوپر کی تصویر میں جس عورت کا حمل ساڑھے چار ماہ کا ہے اس کے لیے عدد ''2-'' ہوگا۔ جس عورت کا حمل ساڑھے چھ ماہ کا ہے اس کے لیے عدد ''3+'' استعمال کیا جائے گا۔

3- زچگی کی ممکنہ تاریخ معلوم کریں (یا دوبارہ چیک کریں)۔ مثال کے طور پر اگر یوٹرس کے اوپر کے سرے کو ناپنے سے آپ کو 7 ماہ کا حمل معلوم ہوتو آپ یہ توقع کرسکتی ہیں کہ بچہ تقریباً 2 ماہ میں پیدا ہوجائے گا۔ اگر آپ نے عورت کی آخری ماہواری کے لحاظ سے زچگی کی ممکنہ تاریخ نکال لی ہے تو چیک کریں کہ دونوں تاریخیں یکساں ہیں یا نہیں۔ اگر دونوں تاریخیں یکساں نہ ہوں تو صفحہ 140 دیکھیں۔

پیمائشی فیتے کی مدد سے ناپنا

جب یوٹرس بڑھتے بڑھتے ناف تک جا پہنچے تو آپ یہ طریقہ استعمال کرسکتی ہیں۔



1- کپڑے یا کاغذ کا پیائشی فیتہ ماں کے پیٹ پر رکھیں، فیتے کا ''زیرو'' (0) ماں کی پیوبک بون کے سرے پر رکھیں، فیتے کو یوٹرس کے اوپری سرے تک لے جائیں۔

2- پیوبک بون کے سرے سے لے کر یوٹرس کے اوپری سرے تک کا فاصلہ سینٹی میٹرز میں لکھ لیں۔

3- ڈاکٹروں، نرسوں اور بہت سی مڈوائفوں کو یہی سکھایا جاتا ہے کہ وہ مہینوں کی بجائے ہفتوں کے حساب سے حمل کا شمار رکھیں۔ وہ آخری ماہواری کے پہلے دن سے گننا کرنا شروع کرتی ہیں، خواہ عورت 2 ہفتے بعد حاملہ ہوئی ہو۔ اس طریقے سے حساب جوڑنے سے اکثر حمل 40 ہفتے طویل ہوجاتے ہیں۔

حمل کے دوسرے نصف یا آدھے حصّے کے دوران یوٹرس کی پیمائش کے سینٹی میٹرز، عورت کے حمل کے ہفتوں کی تعداد کے قریب قریب ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آخری ماہواری کو 24 ہفتے گزرے ہیں تو یوٹرس عموماً 22 سے 26 سینٹی میٹر لمبا ہوگا۔ عام حالات میں یوٹرس کو تقریباً ایک سینٹی میٹر فی ہفتہ یا 4 سینٹی میٹرز فی مہینے کے حساب سے بڑھنا چاہیے۔

اگر یوٹرس کا سائز آپ کی توقع کے خلاف ہو

اگر آپ کی پیمائش درست ہے اور آپ کو یوٹرس کا بالائی سرا وہاں نہ ملے جہاں آپ کو توقع ہو تو اس کے تین مختلف معنی ہوسکتے ہیں:

- آخری ماہواری کے لحاظ سے آپ نے جو ممکنہ تاریخ نکالی تھی وہ غلط ہوسکتی ہے۔
- یوٹرس بہت تیزی سے بڑھ رہا ہے۔
- یوٹرس بہت سست رفتار سے بڑھ رہا ہے۔

آخری ماہواری کے لحاظ سے نکالی گئی ممکنہ تاریخ غلط ہے

آخری ماہواری کے لحاظ سے زچگی کی ممکنہ تاریخ کا غلط ہونا کئی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ بعض اوقات عورتوں کو اپنی آخری ماہواری کی تاریخ ٹھیک ٹھیک یاد نہیں ہوتی۔ بعض اوقات عورتوں کو کسی وجہ سے ماہواری نہیں ہوتی اور وہ بعد میں حاملہ ہوتی ہیں۔ ایسی عورتوں کا حمل آپ کی توقع کے لحاظ سے کم ہوگا۔ اس لیے یوٹرس آپ کی توقع کے لحاظ سے چھوٹا ہوگا۔ بعض اوقات حمل ٹھہرنے کے بعد بھی عورت کو معمولی سا خون آتا ہے۔ اگر آپ اس تھوڑی سی ماہواری کو معمول کی ماہواری تصور کریں تو ایسی عورت کا حمل آپ کی توقع کے لحاظ سے ایک یا دو ماہ زیادہ ہوگا اور یوٹرس آپ کی توقع سے بڑا ہوگا۔

اگر پہلے معائنے پر زچگی کی ممکنہ تاریخ یوٹرس کے سائز کے مطابق نہ ہو تو اس بات کو نوٹ کرلیں۔ 2 سے 4 ہفتے انتظار کرنے کے بعد یوٹرس کی پیمائش کریں۔ اگر یوٹرس تقریباً 2 اُنگل یا ایک سینٹی میٹر ماہانہ بڑھ جائے تو آپ نے یوٹرس کی پیمائش کرکے جو ممکنہ تاریخ نکالی ہے وہ درست ہوسکتی ہے۔ آپ نے آخری ماہواری کے لحاظ سے جو تاریخ نکالی وہ غلط ہوگی۔

یاد رکھیں: زچگی کی ممکنہ تاریخیں بالکل یقینی نہیں ہوتیں۔ عورتیں اکثر ممکنہ تاریخوں سے 2 سے 3 ہفتے پہلے یا بعد میں بچہ پیدا کرتی ہیں۔ یہ معمول کے مطابق اور محفوظ ہے۔

یوٹرس بہت تیزی سے بڑھ رہا ہے

اگر یوٹرس کے بڑھنے کی رفتار ماہانہ دو انگل سے زیادہ یا فی ہفتہ ایک سینٹی میٹر سے زیادہ ہو تو اس کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں:

- ماں کے یوٹرس میں جڑواں بچے ہوسکتے ہیں۔ یقینی طور پر جاننے کے لیے صفحہ 151 دیکھیں۔
- ماں کو ذیابیطس ہوسکتا ہے، (دیکھیں صفحہ 121)۔
- یوٹرس میں بہت زیادہ پانی جمع ہوسکتا ہے۔
- ماں کو مولر پریگننسی ہوسکتی ہے (بچے کی جگہ ٹیومر ہوسکتا ہے)۔

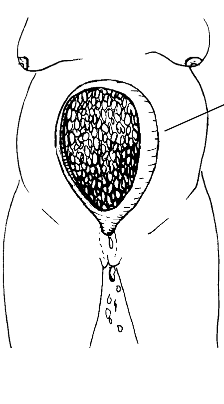
اگر یوٹرس میں بہت زیادہ پانی ہو

یوٹرس میں بہت زیادہ پانی ہونا ہمیشہ مسئلہ نہیں بنتا، تاہم اس سے یوٹرس بہت زیادہ پھیل اور بڑا ہوسکتا ہے۔ اسی طرح یوٹرس بچے کو دھکیلنے کے لیے یا زچگی کے بعد بلیڈنگ روکنے کے لیے پوری طرح سکڑ نہیں سکتا۔ بعض اوقات یوٹرس میں زیادہ پانی بھرنے کے نتیجے میں بچے میں پیدائشی نقائص پیدا ہوجاتے ہیں۔ یہ جاننے کے لیے کہ کیا یوٹرس میں پانی بہت زیادہ ہے، تھپتھپانے کا (thump) ٹیسٹ کریں:

اگر یوٹرس میں بہت زیادہ پانی ہوگا تو آپ کو پانی کی ایک لہر سی پیٹ کے ایک طرف سے دوسری طرف جاتی محسوس ہوگی (مددگار کا ہاتھ اس لہر کو عورت کی جلد کے نیچے ایک سے دوسری جگہ سفر کرنے سے روکے گا)۔ اگر پانی بہت زیادہ ہو تو طبّی مشورہ لیں۔ عورت کے لیے بہتر ہوگا کہ میڈیکل سینٹر میں زچگی کرائے۔

مولر پریگننسی (ٹیومر)

بعض اوقات ماں کے حمل ٹھہر جاتا ہے لیکن بچے کی جگہ ٹیومر بڑھنے لگتا ہے۔ اسے مولر پریگننسی کہتے ہیں۔ مولر پریگننسی کی دیگر علامات یہ ہیں: بچے کی دھڑکنیں سنائی نہیں دیتیں، بچے کی موجودگی محسوس نہیں ہوتی، حمل کے پورے عرصے کے دوران ماں کو متلی ہوتی رہتی ہے، ماں کو وجائنا سے خون کے دھبّے اور ٹشو آتے ہیں (بعض اوقات انگور کی شکل کے ہوتے ہیں)۔



اگر آپ کو مولر پریگننسی کی علامات دکھائی دیں تو جلد از جلد طبّی مدد حاصل کریں۔ ٹیومر کینسر میں تبدیل ہوسکتا ہے اور عورت کی جان جاسکتی ہے۔ بعض اوقات یہ عمل انتہائی تیزی سے واقع ہوتا ہے۔ ماں کی جان بچانے کے لیے ڈاکٹر ٹیومر کو نکال سکتی ہے۔

یوٹرس بہت سست رفتار سے بڑھ رہا ہے

سُست رفتاری مندرجہ ذیل مسائل میں سے کسی ایک کی علامت ہے:

- ماں کو ہائی بلڈ پریشر ہوسکتا ہے (دیکھیں صفحہ 131)۔ ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے غذا بچے کو ضرورت کے مطابق نہیں مل پاتی اور وہ اچھی طرح نشوونما سے محروم رہتا ہے۔ اگر آپ کے پاس بلڈ پریشر ناپنے کا آلہ نہ ہو تو عورت کے لیے طبّی مدد حاصل کریں۔
- ممکن ہے کہ عورت ناکافی غذا لے رہی ہو۔ یہ معلوم کریں کہ عورت کس طرح کی غذا لے رہی ہے۔ اگر وہ اتنی غریب ہو کہ پوری غذا نہ خرید سکتی ہو تو اُس کی اور اس کے ہونے والے بچّے کی مدد کے طریقے تلاش کریں۔ صحت مند ماؤں اور بچوں سے پورا معاشرہ صحت مند اور طاقتور ہوتا ہے۔
- عورت کے یوٹرس میں پانی کی مقدار تھوڑی ہوسکتی ہے۔ بعض اوقات معمول سے کم پانی ہونے کے باوجود کوئی دشواری اور پیچیدگی نہیں ہوتی اور سب کچھ ٹھیک رہتا ہے۔
بعض اوقات تھوڑے پانی کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ بچہ نارمل نہیں ہے اور اُسے لیبر کے دوران مسائل ہوں گے۔ اگر آپ کے خیال میں عورت کے یوٹرس میں پانی بہت کم ہو تو طبّی مشورہ حاصل کریں۔
- ممکن ہے کہ ماں شراب پیتی ہو، سگریٹ یا کوئی اور منشیات استعمال کرتی ہو۔ ان چیزوں کی وجہ سے بچہ چھوٹا رہ سکتا ہے۔
- یوٹرس میں بچہ مرا ہوا بھی ہوسکتا ہے۔ مردہ بچے کا جسم نہیں بڑھتا اس لیے یوٹرس کا بڑھنا بھی رک جاتا ہے۔ اگر ماں 5 ماہ یا اس سے زیادہ کے حمل سے ہو تو اُس سے پوچھیں کہ کیا اس نے حال ہی میں بچے کی حرکت کو محسوس کیا ہے۔ اگر بچہ 2 دن میں کوئی حرکت نہ کرے تو اس کا مطلب ہے کہ کوئی پیچیدگی واقع ہوئی ہے۔

اگر ماں 7 ماہ سے زیادہ مدّت کے حمل سے ہو یا آپ نے پچھلے معائنے پر بچے کی دھڑکنیں سُنی ہوں تو دھڑکنیں دوبارہ سنیں۔ اگر دھڑکنیں سنائی نہ دیں تو طبّی مدد حاصل کریں۔ بعض میڈیکل سینٹر میں یہ جاننے کے آلات ہوتے ہیں کہ بچہ اب بھی زندہ ہے یا نہیں۔

اگر بچہ مر چکا ہے تو اس کو یوٹرس سے جلد باہر نکالنا ضروری ہوتا ہے۔ ماں بچے کو گھر پر جنم دے سکتی ہے لیکن عام عورتوں کے مقابلے میں اس کا خون بہت زیادہ بہہ سکتا ہے اور اسے انفیکشن کا بھی زیادہ خطرہ ہوسکتا ہے۔ اگر لیبر 2 ہفتے میں شروع نہ ہوں تو اسے میڈیکل سینٹر لے جائیں جہاں دواؤں کی مدد سے لیبر شروع کرائے جائیں گے۔

نوٹ: کسی عورت کا بچہ مر جائے تو وہ افسردہ اور مایوس ہوجاتی ہے، ایسے میں اُسے پیار محبت، دیکھ بھال اور دِلاسے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوشش کریں کہ وہ لیبر کے مرحلے سے گزرتے وقت تنہا نہ ہو۔ اگر وہ کسی اسپتال میں زچگی کرائے تو اس دوران کسی نہ کسی فرد کو اُس کے ساتھ رہنا چاہیے۔

بچّے کی پوزیشن معلوم کریں

اچھی علامات

- یوٹرس میں صرف ایک بچّہ ہوتا ہے۔
- پیدائش کے وقت بچّے کا سر نیچے کی طرف ہوتا ہے۔

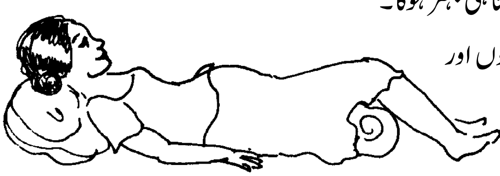
خطرے کی علامات

- پیدائش کے وقت بچّہ بریچ (breech) (پیر یا کولہے نیچے کی طرف) ہوتا ہے۔
- پیدائش کے وقت بچّہ ترچھا یا ٹیڑھا ہوتا ہے۔
- یوٹرس میں جڑواں بچے ہوتے ہیں۔

بچے کی پوزیشن معلوم کرنے کے 2 طریقے ہیں: ماں کے پیٹ کا معائنہ کرکے اور بچّے کی دھڑکنیں سن کر کہ وہ سب سے زیادہ بلند کس جگہ سنائی دیتی ہے۔ بچے کی پوزیشن یقینی طور پر جاننے کے لیے دونوں طریقے استعمال کرنے چاہییں۔

ماں کے پیٹ کا معائنہ کرنا

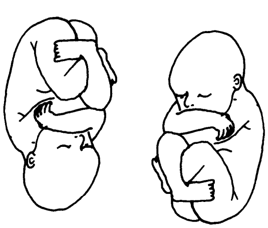
حمل کے چھٹے یا ساتویں مہینے سے پہلے بچے کی پوزیشن جاننا مشکل ہوتا ہے، تاہم کوشش کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ پہلی بار میں بچے کی پوزیشن جاننے کا آپ کو کوئی اور فائدہ ہو یا نہ ہو یہ فائدہ ضرور ہوگا کہ دوسری بار میں آپ زیادہ آسانی سے یہ معلوم کرسکیں گی۔ حمل کے آخری 2 ماہ کے دوران بچّے کی پوزیشن معلوم کرنا آسان ہوتا ہے۔ آپ پوزیشن معلوم کرنے کی جتنی زیادہ مشق کریں گی یہ آپ کی مہارت بڑھانے کے لیے اتنا ہی بہتر ہوگا۔



سب سے پہلے ماں کو پُشت کے بل لٹا دیں، اُس کے گھٹنوں اور سر کے نیچے تکیہ یا کوئی موٹی چیز سہارا بنا کر رکھ دیں۔ اسے آرام دہ حالت میں لائیں۔

اب ماں کے پیٹ کا معائنہ کریں، اس طرح آپ 3 چیزیں تلاش کر رہی ہوں گی:

- کیا بچہ عمودی حالت میں (اوپر نیچے) ہے؟
- بچہ کا چہرہ سامنے کی طرف ہے یا پُشت؟
- بچے کا سر نیچے کی طرف ہے یا کولہے؟

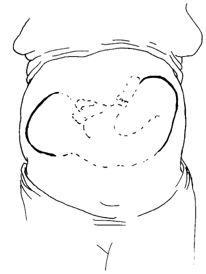


عمودی: سر یا کولہے نیچے کی طرف

کیا بچہ عمودی حالت میں ہے؟

یہ جاننے کے لیے کہ آیا بچہ عمودی حالت میں ہے، اپنے دونوں ہاتھ ماں کے پیٹ کے دونوں طرف رکھیں۔ باری باری ہاتھوں کو اندر کی طرف نرمی سے دبائیں، پہلے ایک ہاتھ، پھر دوسرا ہاتھ۔

آڑا یا ترچھا: سر اور کولہے
عورت کے پہلوؤں کی طرف



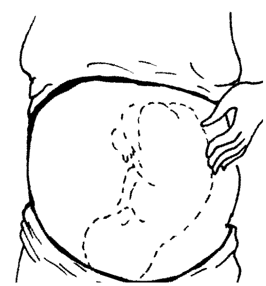
ماں کے پیٹ کی بناوٹ غور سے دیکھیں۔ کیا بچّے کا سر اور ٹانگیں ماں کے پہلوؤں کی طرف محسوس ہو رہی ہیں؟ اگر ایسا ہے تو امکان ہے کہ بچہ ترچھا یعنی اُفقی حالت میں ہے۔ بہت سے بچہ ابتدائی مہینوں میں اُفقی حالت میں ہوتے ہیں۔ لیکن اکثر آٹھویں مہینے کے لگ بھگ سر نیچے کی طرف کر لیتے ہیں۔ یعنی عمودی حالت میں آ جاتے ہیں۔ اُفقی حالت میں بچہ وجائنا کے راستے باہر نہیں آ سکتا۔ اگر بچّہ اُفقی حالت میں ہو اور لیبر شروع ہونے تک اُسے عمودی حالت میں نہ لایا جاسکے تو اسے اسپتال میں سیزیرین سرجری کے ذریعے پیدا کیا جائے۔ (دیکھیں صفحہ 100)۔ اگر 8 مہینے بعد بھی بچہ اُفقی حالت میں ہوتو طبّی مدد حاصل کریں۔

اگر ماں کے پیٹ کے پٹھّے بہت مضبوط اور سخت ہوں یا پیٹ پر چربی ہوتو بچّے کی پوزیشن جاننا مشکل ہوسکتا ہے۔ اگر پوزیشن جاننا آپ کے لیے مشکل ہو رہا ہوتو ماں سے کہیں کہ وہ گہرا سانس لے اور آہستہ آہستہ سانس خارج کرے، اور معائنے کے دوران جسم کو آرام دہ حالت میں رکھے۔

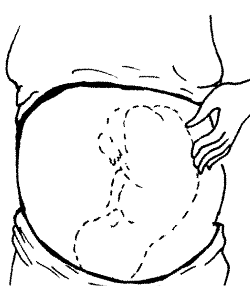
بچّے کا چہرہ سامنے کی طرف ہے یا پُشت؟

اس کے بعد عورت کے پیٹ کے نیچے بڑا اور سخت حصّہ (بچّے کی کمر) تلاش کریں۔ اگر آپ بچّے کی کمر تلاش نہ کر پائیں تو چھوٹے کئی اُبھار محسوس کرنے کی کوشش کریں۔

بڑا اور سخت حصّہ محسوس ہونے کا مطلب ہے کہ بچّے کی کمر سامنے کی طرف ہے۔



اگر آپ ایک بڑے اور سخت حصّے کی بجائے بہت سے چھوٹے چھوٹے اُبھار محسوس کریں تو آپ اس کے ہاتھ اور ٹانگیں محسوس کر رہی ہوں گی۔ اس طرح بچّے کا چہرہ سامنے کی طرف ہوگا۔



اگر بچّہ کا چہرہ سامنے کی طرف ہو تو تفصیل صفحہ 204 پر دیکھیں۔

بچّے کا سر نیچے کی طرف ہے یا کولہے؟

پیدائش کا آخری مہینہ آنے تک اکثر بچے اپنا سر، سرویکس کی طرف کر لیتے ہیں۔ اسے ہیڈ-ڈاؤن پوزیشن کہتے ہیں۔ پیدائش کے لیے ہیڈ- ڈاؤن پوزیشن آسان ترین اور بہترین ہوتی ہے۔

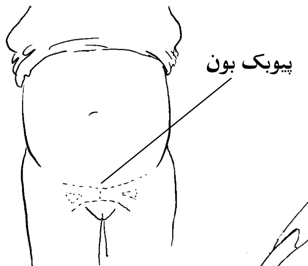
اگر بچّے کا سر اوپر کی طرف ہو یعنی کولہے نیچے کی طرف ہوں تو اسے بریچ پوزیشن کہتے ہیں۔

سر نیچے کی طرف ہے (ہیڈڈاؤن)

کولہے نیچے کی طرف ہیں (باٹم ڈاؤن یا بریچ)

ساتویں یا آٹھویں مہینے تک بچّے کا سر عموماً ماں کے پیلوس میں نیچے کی طرف آ جاتا ہے۔ بچّے کا سر محسوس کرنے کا طریقہ یہ ہے:

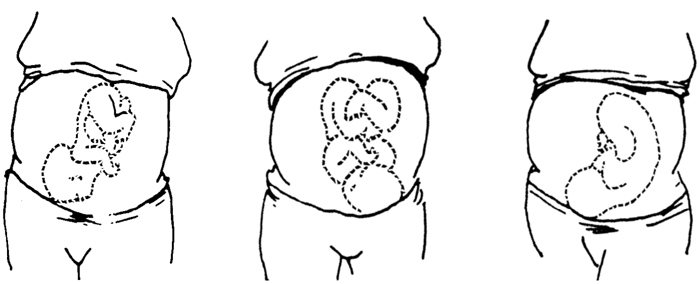
1- ماں کی پیوبک بون کو اپنی انگلیوں کی مدد سے تلاش کریں۔ آپ اسے زیر ناف بالوں کے عین نیچے جلد کی طرف محسوس کرسکتی ہیں۔ ماں سے کہیں کہ وہ ایک گہرا سانس اندر لے اور ہوا آہستہ آہستہ خارج کرے۔ جب وہ سانس خارج کر رہی ہو تو اُس کی پیوبک بون کے اوپر کی طرف انگلیوں کو دبائیں، اگر اُسے تکلیف ہو تو یہ عمل روک دیں۔



اگر آپ کو کوئی گول، سخت چیز محسوس ہو جسے آپ تھوڑا سا اِدھر اُدھر کرسکیں تو ممکن ہے کہ یہ بچّے کی پشت ہو یا اس کے سر کا کوئی حصّہ آپ کے ہاتھ میں آیا ہو۔

ماں کے پیٹ کے نچلے حصّے میں آپ کو کوئی چیز محسوس نہ ہو تو اس کا مطلب ہے کہ بچّہ اُفقی حالت میں ہے۔

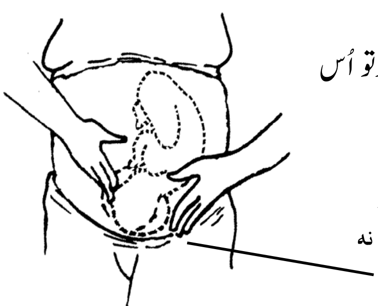
اگر اس چیز کی ساخت واضح طور پر گول نہ ہو تو یہ بچّے کا چہرہ یا اس کا کولہا ہوسکتا ہے۔



بعض اوقات بچّے کے کولہے تو اوپر کی طرف ہوتے ہیں لیکن سر سیدھ میں نیچے نہیں ہوتا۔

بچّے کا سر ایک طرف جھکا ہوا یا ٹھوڑی اوپر کی طرف ہوسکتی ہے (یہ اس بات کی ایک علامت ہوسکتی ہے کہ بچّہ ماں کے پیلوس کے راستے باہر آنے کے لیے موزوں نہیں ہے)۔

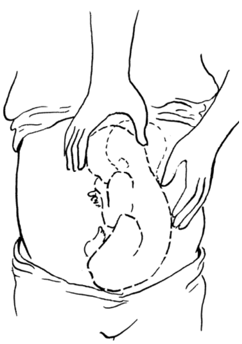
2- اگر بچّے کا نچلا حصّہ ماں کے پیلوس میں بہت گہرائی تک گیا ہوا نہ ہو تو اُس حصّے کو اِدھر سے اُدھر کرنے کی کوشش کریں۔



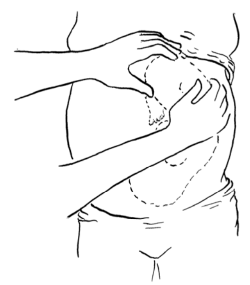
اگر بچّے کا نچلا حصّہ حرکت دینے سے پوری پیٹھ ہلنے لگے تو امکان ہے کہ بچّہ بریچ ہوگا۔ اگر پیٹھ نہ ہلے تو ممکن ہے کہ بچّے کا سر نیچے کی طرف ہو۔

3- اب ماں کے یوٹرس کے اوپر کے حصّے کو محسوس کریں۔ کیا یہ سر کی مانند گول اور سخت لگتا ہے؟ یا اس کی ساخت کولہوں، پیٹھ یا ٹانگوں کی طرح کچھ مختلف ہے؟ اگر یوٹرس کا اوپر کا سرا سر کی مانند محسوس ہو اور آپ نے ماں کے پیٹ کے نچلے حصّے میں جو محسوس کیا تھا اُس سے کسی قدر مختلف ہو تو ممکن ہے کہ بچّہ بریچ ہو۔

4- اپنا ایک ہاتھ بچے کی پشت پر رکھیں، اس کے ساتھ اپنے دوسرے ہاتھ سے بچّے کے اوپر کے سرے کو آہستگی سے اِدھر اُدھر دھکیلیں۔



اگر اوپر کے سرے کو حرکت دینے پر پوری پُشت حرکت کرنے لگے تو امکان ہے کہ بچّے کا سر نیچے کی طرف ہے۔

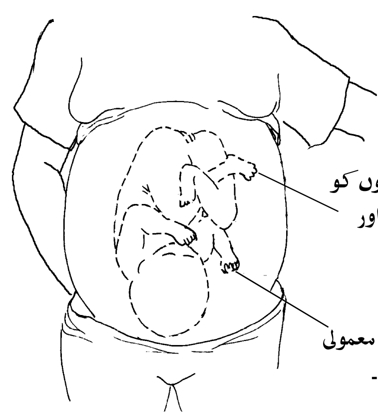


بچّے کے اوپر کے سرے کو ہلانے پر اگر پشت ساکت رہے تو امکان ہے کہ آپ بچّے کا سر ہلا رہی ہیں۔ (کیوں کہ گردن تو جوڑ کی وجہ سے حرکت کرسکتی ہے لیکن پشت اپنی جگہ ساکن رہی ہے)۔ اگر آپ بچّے کے سر کو حرکت دے رہی ہوں تو بچّہ بریچ ہوگا۔

حمل کے دوران بریچ بچّوں کے بارے میں مزید معلومات صفحہ 150 پر ہیں۔ اگر بچّہ حمل کے وقت بریچ ہے تو صفحہ 229 دیکھیں۔

ماں کے پیٹ کا معائنہ کرتے وقت اُن مختلف پوزیشنوں کو اپنے ذہن میں رکھیں جن کو بچّہ اختیار کرسکتا ہے۔ تصور کریں کہ بچّے کے ہاتھ اور ٹانگیں کہاں ہوسکتی ہیں۔ جب بچّہ لاتیں چلاتا ہے تو یہ تصور کریں ماں کو ہر پوزیشن کیسی محسوس ہوتی ہوگی۔

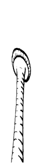
پھر ماں سے پوچھیں کہ اُسے سب سے زیادہ زوردار لات کس جگہ محسوس ہوتی ہے اور اُسے معمولی سی حرکتیں کہاں محسوس ہوتی ہیں۔ کیا خود آپ بھی انہی جگہوں پر لاتیں اور ہاتھ محسوس کرتی ہیں؟ اگر ایسا نہیں ہے تو آپ نے بچّے کی پوزیشن کا غلط اندازہ لگایا ہے۔



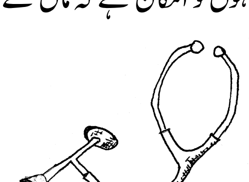
جب آپ بچّے کی پوزیشن چیک کریں اور آپ کو 2 سر اور 2 کولہے محسوس ہوں تو امکان ہے کہ ماں کے جڑواں بچّے ہیں۔ تفصیلات کے لیے صفحہ 151 دیکھیں۔

بچّے کے دل کی دھڑکن سنیں

بچّے کے دل کی دھڑکنوں سے ماں کے پیٹ میں بچّے کی پوزیشن اور بچّے کی صحت کے بارے میں معلومات ملتی ہیں۔ حمل کے 5 ماہ گزرنے کے بعد ہر



ایک کان والا فیٹو اسکوپ



فیٹو اسکوپ

معائنے پر بچّے کے دل کی دھڑکنیں سنیں۔

آخری 2 ماہ میں آپ ایک خاموش کمرے میں عورت کے پیٹ سے کان لگا کر بچے کی دھڑکنیں سُن سکتی ہیں۔ فیٹو اسکوپ یا اسٹیتھو اسکوپ کی مدد سے دھڑکن سننا زیادہ آسان ہوگا۔ آپ لکڑی، مٹّی یا کھوکھلے بانس کی نلی کی مدد سے سادہ فیٹو اسکوپ خود بھی بنا سکتی ہیں۔ آپ فیٹو اسکوپ خرید بھی سکتی ہیں۔

ایک کان والا فیٹو اسکوپ

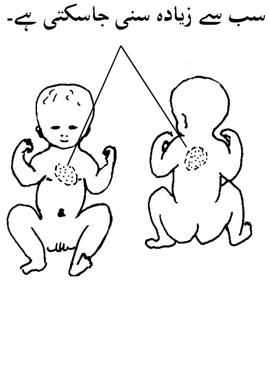
اسٹیتھواسکوپ

دو کانوں والا فیٹو اسکوپ

بچّے کے دل کی دھڑکنوں کی آواز بہت دھیمی اور حرکت میں تیز تیز ہوتی ہے۔ اس کی آواز تکیے کے نیچے رکھی گھڑی کی ٹک ٹک کی مانند لیکن حرکت میں زیادہ تیز ہوتی ہے۔ بچّے کے دل کی دھڑکنیں عام صحت مند بالغ انسان کی دھڑکنوں سے دُگنی رفتار سے چلتی ہے یعنی عموماً فی منٹ 120 سے 160 بار۔

نوٹ: اگر آپ کو ''شی او۔ شی او۔ شی او'' جیسی آواز سنائی دے تو یہ کورڈ میں بچّے کی نبض کی آواز ہوگی۔ کورڈ کی آواز سے آپ کو بچّے کی دھڑکن کی رفتار معلوم ہوجائے گی لیکن اس سے آپ کو بچّے کی پوزیشن معلوم نہیں ہو پائے گی۔ اگر دل کی دھڑکنوں کی آواز دھیمی ہو تو امکان ہے کہ آپ بچّے کے دل کی دھڑکنوں کی بجائے ماں کی نبض کی آواز سن رہی ہوں گی۔ دھڑکنوں کی آواز سننے کے لیے ماں کے پیٹ پر کوئی اور جگہ تلاش کریں۔

بچّے کی دھڑکنوں کا مقام تلاش کریں



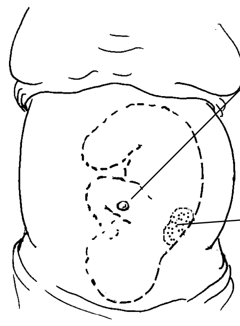
یہ سوچیں کہ بچّہ ماں کے پیٹ میں کس طرح موجود ہوگا، پھر اس اندازے سے کہ کس جگہ بچّے کا دِل ہونا چاہیے، دھڑکنیں سننا شروع کریں۔ آپ کو کوئی جگہ تلاش کرنے کے بعد وہ جگہ ملے گی جہاں دھڑکنیں سب سے واضح اور صاف سنائی دیں گی۔

دھڑکنیں سُن کر بچّے کی پوزیشن معلوم کریں

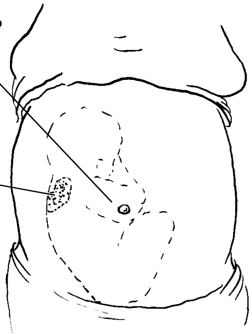
سب سے زیادہ واضح اور صاف آواز ماں کی ناف سے اوپر سنائی دے رہی ہے یا نیچے؟

اگر دھڑکنوں کی آواز ماں کی ناف سے نیچے سب سے زیادہ واضح اور صاف سنائی دے رہی ہو تو اس کا مطلب ہوگا کہ بچّے کا سر نیچے کی طرف ہے۔

اگر دھڑکنوں کی آواز ماں کی ناف سے اوپر سب سے زیادہ صاف اور واضح سنائی دے رہی ہو تو اس کا مطلب ہوگا کہ بچّہ بریچ ہے۔

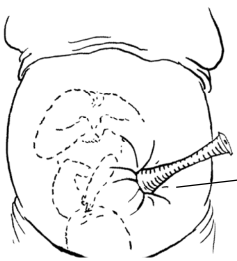


سر نیچے کی طرف ہے

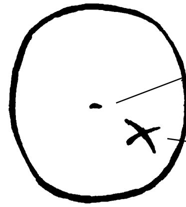


بریچ

بعض اوقات بچّے کا چہرہ سامنے کی طرف ہونے کے باوجود اُس کی دھڑکنیں تلاش کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ بچّے کے بازو اور ٹانگیں راستے میں رکاوٹ بن رہے ہوں۔ ایسے میں ماں کے پیٹ کے اطراف کے نزدیک یا پیٹ کے بالکل وسط میں دھڑکنیں سننے کی کوشش کریں۔

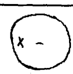
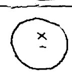
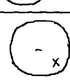
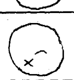
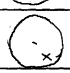


آپ ایک سادہ شکل بنا کر یہ ریکارڈ رکھ سکتی ہیں کہ آپ نے دھڑکنیں کس جگہ سُنی تھی۔



اس تصویر میں درمیانی نقطے کو ماں کی ناف اور ''X'' کے نشان کو بچّے کی دھڑکنیں سننے کی جگہ ظاہر کیا گیا ہے۔

بچّے کی پوزیشن کا ایک ریکارڈ

5 مہینے	13 ستمبر	
6 مہینے	12 آکتوبر	
7 مہینے	15 نومبر	 سر نیچے
8 مہینے	10 دسمبر	سر نیچے
8 1/2 مہینے	12 جنوری	 سر نیچے
9 مہینے	28 جنوری	 سر نیچے

اس ریکارڈ سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچّے نے 7 ماہ تک سر نیچے کی طرف نہیں کیا۔ اس کے بعد بھی وہ اِدھر سے اُدھر حرکت کرتا رہا، اس لیے ''X'' کا نشان ماں کے پیٹ پر بائیں سے دائیں اور پھر بائیں کی طرف چلا گیا۔ بچّے کا اس طرح کی حرکت کرنا عام بات ہے۔

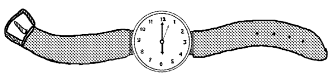
بچّے کے دل کی دھڑکنوں کی رفتار چیک کریں

اچھی علامات بچّے کے دل کی دھڑکنوں کی رفتار 120 اور 160 بار فی منٹ کے درمیان ہوتی ہے۔

خطرے کی علامات جس بچّے کی دھڑکنوں کی رفتار فی منٹ 120 سے کم یا 160 بارے سے زائد ہو اُسے کوئی تکلیف ہوسکتی ہے۔ فی منٹ 100 سے کم یا 180 بار سے زائد رفتار سے دھڑکنوں کی صورت میں بچّہ کو طبّی مدد کی ضرورت ہوگی۔

بچّے کی دھڑکنیں معلوم کرنے کے لیے ان مراحل پر عمل کریں:

1- سیکنڈ کی سوئی والی گھڑی یا کلاک استعمال کریں، ایسی ہی گھڑی کی مدد سے آپ ماں کی نبض چیک کرتی ہیں (صفحہ 127 دیکھیں)۔ اگر آپ کے پاس گھڑی یا کلاک نہ ہو تو بچّے کی دھڑکنوں کی رفتار کا اپنی نبض کی رفتار سے موازنہ کریں، بشرطیکہ آپ آرام اور سکون کی حالت میں ہوں۔ بچّے کے دل کی دھڑکنوں کی رفتار آپ کی نبض کی رفتار سے تقریباً دگنی ہونی چاہیے۔



2- ایک منٹ کے دوران بچّے کے دل کی دھڑکنیں گنیں۔ اگر آپ کو بیک وقت گھڑی کی طرف دیکھنے اور دھڑکنیں گننے میں مشکل پیش آئے تو کسی دوسری عورت سے کہیں کہ وہ آپ کو منٹ شروع اور ختم ہونے کی اطلاع دے۔

اگر بچّے کے دل کی دھڑکنیں آپ کو بہت سُست معلوم ہوں تو ماں کی کلائی پر اس کی نبض بھی ساتھ ساتھ چیک کریں۔ اگر دونوں چیزیں ساتھ ساتھ دھڑک رہی ہوں تو اس کا مطلب ہے کہ پہلے آپ غلطی سے عورت کی نبض ہی کو بچّے کی دھڑکنیں سمجھ کر گن رہی تھیں۔

3- اس بات کا بھی ریکارڈ رکھیں کہ دھڑکنیں کس جگہ سنائی دیں اور رفتار کیا تھی۔

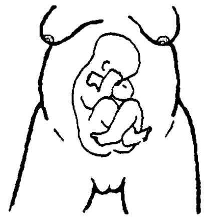
اگر بچّے کے دل کی دھڑکنوں کی رفتار 160 بار سے زیادہ ہو تو چند منٹ انتظار کرنے کے بعد دوبارہ چیک کریں۔ جب بچّہ حرکت کر رہا ہو تو بعض اوقات دھڑکنوں کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے۔ اگر دھڑکنیں 160 بار سے زیادہ ہی رہیں (خصوصاً اگر یہ 180 بار یا اس سے زیادہ ہو) تو اس کا مطلب یہ ہے ماں کو انفیکشن ہوسکتا ہے۔ چیک کریں کہ عورت کو بخار تو نہیں یا اس کی نبض تیز تو نہیں۔ اگر ایسا ہو تو صفحہ 191 دیکھیں۔

اگر بچّے کی دھڑکنیں سُست ہیں تو بچّہ خطرے میں ہوسکتا ہے۔ اگر دھڑکنوں کی رفتار فی منٹ 100 اور 120 کے درمیان ہے تو باہر سے کوشش کرکے بچّے کو ذرا سا اِدھر اُدھر کریں، تاکہ وہ اگر سو رہا ہو تو جاگ جائے۔ اب اُسے جگا کر دوبارہ دھڑکنیں گنیں کہ جاگنے کی صورت میں دھڑکنیں تیز ہوئیں یا نہیں۔

اگر دھڑکنیں فی منٹ 100 بار سے کم ہوں تو طبّی مدد حاصل کریں کیونکہ بچّہ خطرے میں ہوگا! ماں کا اسپتال میں سیزیرین سیکشن کرنا ہوگا تاکہ بچّے کو قبل از وقت پیدا کیا جائے۔

نوٹ: کمزور یا دھیمی دھڑکنوں کا مطلب ہرگز یہ نہیں ہے کہ بچّہ کمزور ہے۔ اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ بچّے کی پیٹھ یا سینہ آپ کے کان سے فاصلے پر ہے یا یہ کہ ماں کے پیٹ کی جلد موٹی ہے اس لیے آپ تک آواز نہیں آ رہی۔

خطرے کی علامات کی صورت میں کیا کیا جائے

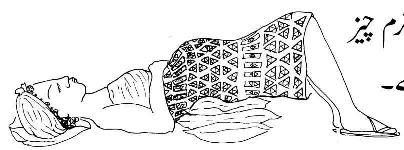


بچّہ بریچ ہے

بریچ بچّے اکثر بغیر کسی مشکل کے پیدا ہوجاتے ہیں۔ بالخصوص اگر ماں کے پہلے بھی بچّے ہوچکے ہوں اور آسانی سے ہوئے ہوں۔ تاہم بریچ بچّوں کے ساتھ یہ مسئلہ ہوسکتا ہے کہ وہ پھنس جائیں یا ان کو دوسرے سنگین مسائل ہوجائیں (دیکھیں صفحہ 229)۔

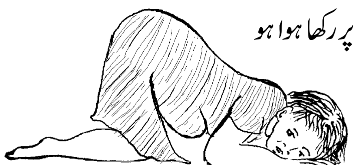
بچّے کو الٹنا بھی ممکن ہوتا ہے۔ مندرجہ ذیل طریقوں کو آزمائیں:

- ماں کے کولہوں کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس طرح بچّہ پیلوس سے باہر نکل آئے گا اور دوسری طرف مڑ کر اپنا سر نیچے کی طرف کرلے گا۔ ماں پشت کے بل لیٹی رہے اور تکیے جیسی کوئی نرم چیز اپنے کولہوں کے نیچے 15 منٹ تک رکھے۔ یہ عمل روزانہ 3 بار کرے۔

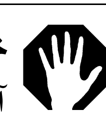


یہ عمل اُس وقت کرنا بہترین ہے جب بچّہ زیادہ حرکت کررہا ہو۔
ماں اس حالت میں 15 منٹ تک لیٹنے کے بعد تقریباً 5 منٹ تک اِدھر اُدھر چہل قدمی کرے۔ اگر وہ محسوس کرے کہ بچّہ پلٹ چکا ہے تو اُسے کولہوں کو اُٹھانے کا یہ عمل دوبارہ نہیں کرنا چاہیے۔ تاہم اگر آپ معائنہ کرکے محسوس کریں کہ بچّہ اب بھی بریچ ہے تو یہ عمل دہرایا جاسکتا ہے۔

- ماں سے کہیں کہ وہ گھٹنوں کے بل زمین پر اس طرح جھکے کہ اس کا سر زمین پر رکھا ہوا ہو اور کولہے اُٹھے ہوئے ہوں۔ بچّے کو پیلوس سے باہر نکالنے کا یہ بھی ایک طریقہ ہے، اس طرح وہ پلٹ سکتا ہے۔



- بچّے سے باتیں کرنے کی کوشش کریں، عورت کے پیٹ کے قریب فلیش لائٹ چمکائیں یا دھیمی موسیقی چلائیں۔ بچہ تیز روشنی یا آواز کی طرف لپکنے کی کوشش کرے گا۔
- نباتی دواؤں کو بھی اس مقصد کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔



خبردار! مالش کے ذریعے بچّے کو الٹنے کا طریقہ صرف اُس وقت استعمال کریں جب آپ کو یہ طریقہ سکھلایا گیا ہو اور آپ اسے محفوظ طور پر کرچکی ہوں، نیز آپ فوری طبّی امداد بھی حاصل کرسکتی ہوں۔

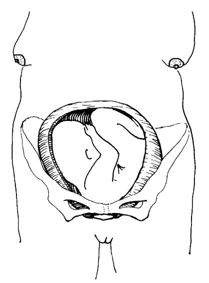
یوٹرس پر دباؤ ڈال کر بچّے کو الٹنا انتہائی خطرناک عمل ہے۔ صفحہ 385 دیکھیں۔ اگر عورت کی پانی کی تھیلیاں پھٹ چکی ہوں یا اگر اُسے کبھی وجائنا کے راستے خون آیا ہو، ہائی بلڈ پریشر ہو، یوٹرس پر سرجری یا سیزیرین سرجری ہوچکی ہو تو ان صورتوں میں بچّے کو اُلٹنے کی کوشش نہ کریں۔

اگر لیبر شروع ہونے پر بچّے کا سر نیچے کی طرف نہیں ہے تو ماں کے لیے بہتر ہے کہ کسی میڈیکل سینٹر یا اسپتال میں زچگی کرائے۔ اگر بچّہ پھنس جائے تو ڈاکٹر فورسیپس (کھینچنے کے آلات) استعمال کرسکتی ہیں، یا وہ سیزیرین سرجری کرسکتی ہیں۔ اگر کوئی بریچ بچّہ گھر پر پیدا

ہونے والا ہو تو ایک نہایت ماہر مڈوائف کا وہاں موجود ہونا ضروری ہے (بریچ بچّے کی زچگی کا طریقہ جاننے کے لیے دیکھیں صفحہ 235)۔

یاد رکھیں بعض اوقات بریچ بچّے کی پیدائش زیادہ خطرناک بھی ہو جاتی ہے۔ مندرجہ ذیل صورتوں میں بریچ بچّے کو گھر پر جنم نہ دلوائیں:

- یہ عورت کا پہلا بچّہ ہو۔
- ماضی میں عورت کے بچّے مشکل یا تکلیف سے ہوئے ہوں۔
- بچّے کا سائز بڑا ہو۔
- عورت کمزور ہو یا بیمار رہی ہو، اور اچھی طرح دھکا نہ دے سکتی ہو۔
- مڈوائف بریچ بچوں کی پیدائش کا زیادہ تجربہ نہ رکھتی ہو۔



اس بچّے کی پیدائش لازماً سیزیرین سرجری سے ہونی چاہیے۔

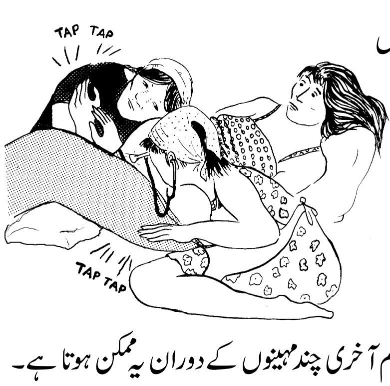
بچّہ پہلو کی طرف ہے

اگر بچّے کا سر اوپر ہو نہ نیچے بلکہ وہ آڑا ہو اور 8 ماہ گزر چکے ہوں تو اس کی حالت بدلنے کے لیے آپ ماں کے کولہے اوپر کی طرف اٹھانے کا طریقہ اختیار کر سکتی ہیں۔ اگر بچّہ نہ پلٹے تو آپ کو عورت کی زچگی اسپتال میں سیزیرین سرجری سے کرانے کے انتظامات کرنے چاہییں۔

آڑے یا ترچھے بچّے پیدا ہونے کے لیے ماں کے پیلوس میں فٹ نہیں آسکتے۔ اگر آپ سرجری کے بغیر بچّے کو نارمل طریقے سے پیدا کرنے کی کوشش کریں گی تو عورت کا یوٹرس لیبر کے دوران پھٹ جائے گا اور وہ اور اس کا بچّہ دونوں کسی علاج سے پہلے ہی مر جائیں گے۔

اگر بچّہ کسی بھی وقت اپنا سر نیچے کی طرف کر لیتا ہے، چاہے ایسا عورت کے لیبر شروع ہونے کے دن ہی ہو، تو عورت گھر پر بھی زچگی کرا سکتی ہے۔ لیکن یاد رکھیں کہ آڑی حالت میں بچّے کو ہاتھوں سے اُلٹنے کی کوشش کرنا اتنا ہی خطرناک ہوتا ہے جتنا بریچ بچّے کو الٹنے کی کوشش کرنا (دیکھیں 385)۔

جڑواں بچّے



یقینی طور پر یہ بات جاننا بہت مشکل ہے کہ ماں کے پیٹ میں جڑواں بچّے ہیں۔

جڑواں بچوں کی علامات یہ ہیں:

- یوٹرس نارمل حالت سے زیادہ تیزی سے بڑھتا ہے۔
- ماں کے پیٹ کے معائنے کے دوران آپ کو دو سر یا دو کولہے محسوس ہو سکتے ہیں۔
- آپ کو 2 مختلف دھڑکنیں سنائی دے سکتی ہیں۔ یہ سننا آسان نہیں ہوتا تاہم آخری چند مہینوں کے دوران یہ ممکن ہوتا ہے۔

جڑواں بچوں کی دھڑکنیں سننے کے 2 طریقے یہاں دیے جا رہے ہیں:

1- پہلے ایک بچّے کی دھڑکنیں سنیں۔ آپ کی کوئی مددگار دوسری کسی جگہ پر کان رکھ کر دھڑکنیں سننے کی کوشش کرے۔ اگر اسے کوئی دھڑکنیں سنائی دے جائے تو اُسے وہ دھڑکنیں سننے دیں اور آپ پہلی والی دھڑکنیں سنیں۔

اب آپ دونوں دھڑکنیں سُن رہی ہیں۔ ان کی آواز کے ساتھ ساتھ اپنے ہاتھوں کو زمین یا کسی چیز پر مار کر ردھم بنائیں۔ اگر آپ دونوں کا ردھم یکساں ہو تو آپ ایک ہی دھڑکنیں سن رہی ہوں گی۔ اگر ردھم مختلف ہو تو آپ الگ الگ یعنی دو دھڑکنیں سُن رہی ہوں گی۔

2- اگر آپ کے پاس کوئی مددگار نہ ہو، لیکن آپ کے پاس سیکنڈ کی سوئی والی گھڑی ہو تو ہر ایک دھڑکن کے وقت کو الگ الگ نوٹ کریں۔ اگر دھڑکنیں یکساں محسوس نہ ہوں تو آپ کو 2 مختلف دھڑکنیں سنائی دے رہی ہوں گی۔

اگر آپ نے ایک ہی دھڑکن سنی ہو لیکن آپ کا خیال ہو کہ ماں کے جڑواں حمل ہے تو طبّی مدد کا بندوبست کریں۔ میڈیکل سینٹر یا اسپتال میں الٹرا ساؤنڈ کی مدد سے دکھائی دے جائے گا کہ بچّے جڑواں ہیں یا نہیں (الٹرا ساؤنڈ کے لیے صفحہ 452 دیکھیں)۔

چونکہ ایک بچّے کی پیدائش کے مقابلے میں جڑواں بچّوں کی پیدائش اکثر زیادہ مشکل یا خطرناک ہوتی ہیں، اس لیے بہتر ہے کہ یہ زچگی میڈیکل سینٹر میں کرائی جائے۔ چونکہ جڑواں بچّوں کے قبل از وقت پیدا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے اس لیے حمل کے 6 ماہ گزرنے کے بعد ماں کی اسپتال منتقلی کے لیے سواری 24 گھنٹے موجود اور تیار رہنی چاہیے۔ اگر میڈیکل سینٹر دور ہو تو عورت کو حمل کے آخری مہینوں میں اسپتال سے قریب کسی گھر میں منتقل کر دیا جائے۔ آپ کے پاس ایک منصوبہ تیار رہنا چاہیے کہ ہنگامی صورتِ حال میں کس طرح طبّی مدد کا بندوبست کرنا ہے۔ (دیکھیں صفحہ 112)۔

اگر زچگی گھر ہی پر کرانی ہو تو 2 انتہائی ماہر مڈوائفوں کو یہ زچگی کرانی چاہیے۔ ہوشیار رہیے، لیبر خاصی جلد شروع ہو سکتا ہے۔ جڑواں بچّوں کی پیدائش کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 234 دیکھیں۔

معائنے کے بعد

ماں کو اگلے معائنے کا وقت بتائیں

ماں اور بچّے کا معائنہ ختم کرنے کے بعد ماں سے پوچھیں کہ اُس کے ذہن میں کسی طرح کے سوالات یا کوئی اور بات تو نہیں ہے جس کے بارے میں وہ سوال کرنا چاہتی ہو۔ ماں میں کوئی خطرناک علامات موجود ہوں تو احتیاط اور ہوشیاری کے ساتھ اُسے ان علامات کے بارے میں بتائیں اور اسے یہ بھی بتائیں کہ وہ اپنی دیکھ بھال کے لیے کیا کیا کرے۔ اگر اسے طبّی مدد حاصل کرنے کی ضرورت ہو تو اُسے یہ ضرور بتائیں کہ یہ مدد اُسے کہاں اور کب ملے گی۔ معائنہ ختم ہونے سے پہلے ماں کو بتائیں کہ اُسے دوبارہ کب آنا ہے۔ ماں کو یہ بات اچھی طرح معلوم ہونی چاہیے کہ اُسے اگلی بار کب اور کہاں معائنہ کرانا ہے۔

اگلے صفحے پر ایک چارٹ دیا جا رہا ہے جسے آپ حمل کے دوران معائنوں کا ریکارڈ رکھنے کے لیے استعمال کر سکتی ہیں۔ ممکن ہو تو اس چارٹ کی کئی نقلیں (فوٹو کاپی) بنا لیں اور معائنے کے لیے اپنے پاس آنے والی ہر عورت کا ریکارڈ اس میں رکھیں۔ ہر معائنے کے وقت اور زچگی کے وقت آپ اس چارٹ کا جائزہ لے سکتی ہیں کہ ماں کن کن تبدیلیوں اور حالات سے گزری ہے۔ اس سے آپ کو بھی یہ یاد رہے گا کہ ماں میں کون کون سی خطرناک علامات پائی جاتی تھیں۔ آپ اس چارٹ میں تبدیلیاں بھی کر سکتی ہیں تا کہ جن چیزوں کا یاد رکھنا آپ کے لیے ضروری ہو وہ بوقت ضرورت آپ کے سامنے ہوں۔

حمل کے دوران معائنوں کا ریکارڈ

ماں کا نام ________________ عمر __________ بچوں کی تعداد _____ آخری بچے کی پیدائش کی تاریخ ________________

آخری ماہواری کی تاریخ __________ زچگی کی متوقع تاریخ ____________ پچھلی زچگیوں میں پیش آنے والے مسائل ____________________________

معائنہ کی تاریخ	حمل کا مہینہ	عام صحت اور صحت کے معمولی مسائل	انیمیا	وزن	ٹمپریچر	نبض	بلڈ پریشر	پری ایکلیمپسیا کی علامات	پیشاب میں پروٹین	خطرے کی دیگر علامتیں	یوٹرس کا سائز	یوٹرس میں بچے کی پوزیشن	بچے کی دل کی دھڑکن

لیبر اور زچگی

تعارف

حمل کے اختتام پر عورت کا جسم بچّے کو دنیا میں لانے کے لیے کُھلنا اور بچّے کو باہر دھکیلنے کے لیے تیار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس عمل کو لیبر کہتے ہیں۔

ہر عورت کا لیبر مختلف ہوتا ہے، اس کا دورانیہ طویل یا مختصر، شدّت زیادہ یا کم ہو سکتی ہے لیکن ہر لیبر درج ذیل بنیادی ضابطے کے مطابق ہوتا ہے:

- کنٹریکشنز (contractions) یا لیبر کے درد جن کی وجہ سے سرویکس کھلتا ہے۔
- یوٹرس، بچّے کو وجائنا کے راستے باہر دھکیلتا ہے۔
- بچّہ پیدا ہو جاتا ہے اور پھر
- پلیسینٹا باہر آ جاتا ہے۔

کتاب کے اس حصّے میں ہم اس بات کی وضاحت کریں گے کہ پیدائش کی تیاری کے لیے کیا کیا جائے، اور لیبر کے دوران عورت کی دیکھ بھال کے لیے کون سے عام طریقے اپنائے جائیں۔ اس کے بعد ہم لیبر کو 3 مختلف حصّوں یا مرحلوں میں واضح کریں گے:

- **کُھلنا یا پہلا مرحلہ** اس وقت شروع ہوتا ہے جب کنٹریکشنز سرویکس کو کھولنا شروع کرتے ہیں۔ سرویکس کے مکمل طور پر کھلنے پر یہ مرحلہ ختم ہوتا ہے (دیکھیں باب 11)۔

- **دھکیلنا یا دوسرا مرحلہ** اس وقت شروع ہوتا ہے جب سرویکس کُھل جاتا ہے، عموماً اس وقت عورت بچّے کو دھکیلنے کی خواہش مند ہوتی ہے۔ بچّے کے پیدا ہونے

کے بعد دوسرا مرحلہ ہوجاتا ہے (دیکھیں باب 12)۔

- **پلیسینٹا کا باہر آنا** یا تیسرا مرحلہ بچّے کی پیدائش کے بعد شروع ہوتا ہے۔ پلیسینٹا کے باہر آ جانے پر یہ مرحلہ ختم ہوجاتا ہے۔ (دیکھیں باب 13)۔

اکثر بچّے بلا دقّت اور دشواری پیدا ہوجاتے ہیں لیکن بعض اوقات دشواریاں سامنے آ جاتی ہیں اور بچّہ اور ماں سنگین خطرے سے دوچار ہوسکتے ہیں۔ اکثر مسائل پیش آنے سے پہلے ان کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ کتاب کے اس حصّے میں ہم وضاحت کریں گے کہ لیبر کے دوران کن خطرناک علامات کو تلاش کیا جائے اور ان پر نظر رکھی جائے تاکہ آپ کے علم میں رہے کہ زچگی کا عمل ٹھیک طرح سے جاری ہے یا کوئی مسئلہ پیدا ہوسکتا ہے۔ ہم یہ بھی بتائیں گے کہ بعض مسائل کو کس طرح حل کیا جائے اور اگر کسی مسئلے کو گھر پر حل نہ کیا جاسکے تو عورت کو کب اسپتال لایا جائے۔ آپ کو، عورت کو خاندان اور کمیونٹی کو پیدائش سے پہلے ہی یہ طے کرلینا چاہیے کہ ایمرجنسی کی صورت میں کیا کیا جائے گا، اس طرح لیبر اور پیدائش کے دوران عورت اور اس کے بچّے کی سلامتی کو یقینی بنایا جاسکے گا۔ (دیکھیں صفحہ 112)۔

یاد رکھیں:

یہ وہ انتہائی اہم علامات ہیں جو ظاہر کرتی ہیں کہ لیبر میں عورت کو طبّی مدد کی ضرورت ہے:

- شدید بخار (دیکھیں صفحہ 191)
- ہائی بلڈ پریشر (دیکھیں صفحہ 192)
- لیبر بہت طویل ہوجائے (دیکھیں صفحہ 199)
- بہت زیادہ خون خارج ہو (دیکھیں صفحہ 238)۔